

3月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			調味料他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	金	ごはん MITOごはん					ごはん		860	
		牛乳		牛乳						
		とり肉のうま塩唐揚げ	とり肉・かつお節			しょうが・にんにく	でん粉	油		酒・塩
		切干大根の炒め煮	大豆・さつま揚げ	昆布	にんじん	切干大根・きくらげ	砂糖	油		醤油・みりん・酒
		すまし汁	ぶた肉・豆腐・かまぼこ			えのきたけ・大根・椎茸・たけのこ・ねぎ	麩			だし用かつお節・醤油・塩
	★みとちゃん梅ゼリー					◇みとちゃん梅ゼリー				
4	月	★みとちゃん米パン					みとちゃん米パン		898	
		牛乳 MITOごはん		牛乳						
		ミートボールのクリーム煮	◇肉団子	牛乳・脱脂粉乳・チーズ・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
		フレンチサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり		油		酢・塩・こしょう
		お祝いケーキ						◇いちごクリームケーキ		
5	火	ごはん MITOごはん	水戸市オリジナルデザインの味つけのり				ごはん		854	
		牛乳		牛乳						
		★高野豆腐の卵とじ煮	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油		醤油・酒・みりん
		ごぼうサラダ	まぐろ水煮		にんじん	れんこん・ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油		ごまドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう
		味付けのり		味付けのり						
6	水	ごはん					ごはん		844	
		牛乳		牛乳						
		さばのしょうが煮	◇さば生姜煮							
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり				醤油・からし
		みそけんちん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	こんにゃく・里芋	油		だし用かつお節
7	木	バターロールパン					バターロールパン		875	
		牛乳		牛乳						
		チーズオムレツ	◇チーズオムレツ							
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも			マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう
		麦と豆のトマトスープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	大麦・砂糖	油		トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・白ワイン・塩・こしょう・バジル
		いよかんゼリー						◇いよかんゼリー		
8	金	ごはん					ごはん		840	
		牛乳		牛乳						
		めばるの西京焼き	◇めばるの西京焼き							
		もやしのごま酢あえ			にんじん・小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま		酢・醤油
	ピリ辛肉豆腐	ぶた肉・豆腐		にんじん・にら	にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・はくさい・ねぎ	白滝・砂糖・でん粉	油	豆板醤・醤油・酒・みりん・塩		
11	月									

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			調味料他
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
12 火	ご飯					ご飯		853	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししやもフライ(2個)	◇子持ちししやもフライ					油		
	五目豆	ぶた肉・大豆・高野豆腐	昆布	にんじん	しょうが・ごぼう	砂糖	油・ごま油	醤油・酒・みりん	2.5
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
13 水	ご飯	MITOごはん				ご飯		849	
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉と里芋のうま煮	ぶた肉・油揚げ		にんじん・さやいんげん	しょうが・大根・ごぼう	こんにやく・里芋・砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒	
	白菜のおかか和え	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい・もやし			醤油	2.5
	★納豆	納豆							
14 木	コッペパン					コッペパン		829	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃひき肉フライ	◇かぼちゃひき肉フライ					油		
	ツナパスタソテー	まぐろ水煮		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ	3.6
	とり肉と白菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ・はくさい			コンソメ・醤油・塩・こしょう	
	チョコクリーム					チョコクリーム			
ご飯	美味しお献立				ご飯				
15 金	牛乳		牛乳					825	
	イナダの照り焼き	◇イナダの照り焼き							
	香りあえ			小松菜	切干大根・キャベツ・きゅうり		ごま油	塩・こしょう	
	根菜豆乳みそ汁	とり肉・生揚げ・みそ・豆乳		にんじん	大根・ごぼう・まいたけ・ねぎ	さつまいも	油	塩・だし用かつお節	2.0
18 月	黒パン					黒パン		877	
	牛乳		牛乳						
	チリピーンズ	ぶた肉・ウインナー・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	トマトピューレ・チリパウダー・ローリエ・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ	
	ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・赤パプリカ	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう	3.2
	豆乳いちごパンナコッタ					◇豆乳いちごパンナコッタ			
19 火	麦ご飯					ご飯・大麦		899	
	牛乳		牛乳						
	ビーフカレー	牛肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク①・カレーフレーク②・カレールー・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	
	こんにやくサラダ	まぐろ水煮	茎わかめ	小松菜	キャベツ	こんにやく	油	オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.3
	ヨーグルト		ヨーグルト						
21 木	ミルクパン					ミルクパン		851	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグレモンマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・レモン果汁	でん粉	油	醤油・マスタード・白ワイン・こしょう	
	シエルパスタサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	3.8
	野菜コンソメスープ	ベーコン		にんじん・水菜	セロリ・玉ねぎ・はくさい	いも餅ボール		コンソメ・塩・こしょう	

3月学校給食栄養量(13回平均)

栄養素単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	860	33.3	25.6	448	4.8	489	0.9	0.8	44	3.0	7.1
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	15%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

- ※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。
- ※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。
- ※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。
- ※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。