4月　きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立寿小学校

日(曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩(g)
8(金)	はちみつパン	はちみつパン				624 2.0
	牛乳		牛乳			
	大豆と豚肉の豆乳シチュー	じゃがいも　油　上新粉 豆乳バター	ぶた肉　大豆　手亡豆　豆乳	たまねぎ　にんじん　しめじ こまつな　にんにく	塩　こしょう コンソメ	
	コールスロー	油		キャベツ　きゅうり　にんじん とうもろこし	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　酢 塩　こしょう	
11(月)	ごはん	こめ				611 1.5
	牛乳		牛乳			
	塩麻婆豆腐	油　さとう　片栗粉　ごま油	とうふ　ぶた肉	ほししいたけ　にんじん たまねぎ　にら　ねぎ ちんげんさい　しょうが にんにく	塩　こしょう　酒 豆板醤　中華ｺﾝｿﾒ	
	バンサンスー	緑豆春雨　さとう　ごま油		もやし　きゅうり　キャベツ にんじん	しょうゆ　酢	
12(火)	ごはん	こめ				608 2.0
	牛乳		牛乳			
	とりそぼろ	油　さとう	とり肉　大豆	しょうが	しょうゆ　酒	
	ごまずあえ	さとう　ごま		ほうれんそう　にんじん キャベツ　もやし	しょうゆ　酢	
	生揚げとチンゲン菜のみそ汁	じゃがいも	なまあげ	えのきたけ　にんじん ちんげんさい　ねぎ	白みそ　赤みそ だし用混合節	
13(水)	ロールパン	ロールパン				656 2.3
	牛乳		牛乳			
	鮭フライ	油	★鮭フライ			
	グリーンサラダ	油		キャベツ　ブロッコリー きゅうり	酢　塩　こしょう	
	コーンチャウダー	じゃがいも　油　上新粉	とり肉　白いんげん豆　豆乳	たまねぎ　にんじん　パセリ とうもろこし	塩　こしょう コンソメ	
14(木)	寿特製カレーライス　麦ごはん	こめ　麦				710 1.9
	寿特製カレーライス　寿特製カレー	油　じゃがいも　小麦粉 豆乳バター	とり肉　豆乳チーズ	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　トマトソース	ﾜｲﾝ　ｶﾚｰ粉　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　ﾀｰﾒﾘｯｸ　塩　ｺｼｮｳ　ﾛｰﾚﾙ　ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ	
	牛乳		牛乳			
	こんにゃくサラダ	さとう　ごま　ごま油		キャベツ　こんにゃく きゅうり	しょうゆ　酢	
	お祝いデザート	★いちごのジュレ				
15(金)	ミルクパン	ミルクパン				638 2.3
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグデミグラスソース	油	★ハンバーグ	たまねぎ　マッシュルーム	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ケチャップ　ソース	
	青のりポテト	じゃがいも	のり		塩	
	ジュリエンヌスープ	油	とり肉	キャベツ　にんじん　たまねぎ セロリ　こまつな	塩　こしょう コンソメ	
18(月)	ごはん	こめ				625 1.8
	牛乳		牛乳			
	チキンポテトごぼう	片栗粉　じゃがいも 油　さとう　ごま	とり肉	ごぼう	しょうゆ みりん　酒	
	おひたし			ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ	
	もずくと麦のたまごスープ	おおむぎ	★ベーコン　たまご	もずく　ちんげんさい　にんじん たまねぎ　えのきたけ	中華ｺﾝｿﾒ　塩 こしょう	
19(火)	ごはん	こめ				617 1.8
	牛乳		牛乳			
	さばの塩焼き		★一塩さば			
	こまつなの土佐あえ		かつお節	こまつな　にんじん　キャベツ	しょうゆ	
	すまし汁		わかめ　とうふ　★かまぼこ	しめじ　にんじん　水菜　ねぎ ほししいたけ　たけのこ	塩　しょうゆ みりん　酒 だし用混合節	
20(水)	**ＭＩＴＯ　ごはんの日**					645 2.3
	黒パン	黒パン				
	牛乳		牛乳			
	みとちゃんごぼうメンチカツ	油	**★みとちゃんごぼうメンチカツ**			
	ブロッコリーとパプリカのサラダ	油		ブロッコリー　赤パプリカ キャベツ　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
	野菜たっぷりコンソメスープ	じゃがいも　油	とり肉　★ベーコン	にんじん　たまねぎ　かぶ こまつな　セロリ　にんにく	塩　こしょう コンソメ	

日(曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩(g)
21(木)	わかめごはん	こめ			★わかめごはんの素	608 2.0
	牛乳		牛乳			
	五目煮	じゃがいも　油　さとう こんにゃく	とり肉　なまあげ	たけのこ　ごぼう にんじん　しいたけ	みりん　酒 しょうゆ	
	生姜あえ		★かまぼこ	キャベツ　もやし　こまつな しょうが	しょうゆ	
22(金)	焼きそば ピタパンサンド　ピタパン	★ピタパン				601 2.3
	焼きそば	★中華めん　油	ぶた肉　のり	にんじん　ピーマン たまねぎ　キャベツ もやし　ほししいたけ	焼そばｿｰｽ こしょう　ソース	
	牛乳		牛乳			
	ビーンズサラダ	油　ごま	赤いんげん豆　白いんげん豆 大豆　青大豆　★ツナ（かつお）	ブロッコリー　たまねぎ こまつな	酢　塩　こしょう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
25(月)	ごはん	こめ				615 1.7
	牛乳		牛乳			
	めばるの立田揚げ	油	★めばる立田揚げ			
	春キャベツとかぶのあえもの		★かまぼこ	キャベツ　だいこん　かぶ	酢　しょうゆ　塩 からし	
	ごまみそ汁	じゃがいも　ごま　ごま油	あぶらあげ	ごぼう　にんじん　たまねぎ こまつな	白みそ　赤みそ だし用混合節	
26(火)	**ＭＩＴＯ　ごはんの日**					612 2.3
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		**★納豆**			
	ナムル	ごま　ごま油　さとう		もやし　こまつな　きゅうり にんじん	酢　しょうゆ	
	具だくさんのキムチスープ	油　ごま油	ぶた肉　とうふ　あぶらあげ	にんじん　しめじ　だいこん キャベツ　★白菜キムチ　にら ねぎ　にんにく	キムチの素　赤みそ 中華ｺﾝｿﾒ	
27(水)	ツナサラダサンド　コッペパン	コッペパン				612 2.2
	ツナサラダ		★ツナ（まぐろ）	キャベツ　たまねぎ　きゅうり にんじん　とうもろこし	塩　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 酢　こしょう	
	牛乳		牛乳			
	ミネストローネ	マカロニ　じゃがいも　油 さとう	★ソーセージ　大豆	にんじん　たまねぎ トマト　にんにく　パセリ マッシュルーム	トマトピューレ コンソメ　塩 こしょう	
	ヨーグルト		★ヨーグルト			
28(木)	ごはん	こめ				623 1.9
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のねぎソースがけ	片栗粉　油　ごま油	とり肉	しょうが　にんにく　ねぎ	みりん　塩 こしょう　酒	
	ひじきの煮物	しらたき　さとう　油	ひじき　あぶらあげ	にんじん　キャベツ ほししいたけ	みりん　酒 しょうゆ	
	大根と小松菜のみそ汁			にんじん　たまねぎ　だいこん こまつな　えのきたけ	白みそ　赤みそ だし用混合節	

＊献立の下段の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（ｇ）です。

＊都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ MITOごはんの日に使用予定の水戸市産の食材は太字にしてあります。

★印のついているものは加工品です。加工品の内容配合についての詳細を確認したい場合には，学校へご連絡ください。

小学校	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				食塩相当量（ｇ）	食物繊維（ｇ）
						A（μｇ）	B_1（ｍｇ）	B_2（ｍｇ）	C（ｍｇ）		
当月平均	627	24.9	19.9	360	3.2	237	0.65	0.59	35	2.0	7.5
基準栄養量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

ご入学・ご進級　おめでとうございます

新学期のスタートです。
一年間すききらいをしないで，しっかり食べて
丈夫な体をつくりましょう。

お知らせ

今年度から，献立表の様式が変わります。

献立名，各料理に使われている食材名，１食当たりのエネルギー，食塩など，記載されている内容に変更はありません。