12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) 食塩相当量(g)
1(木)	ごはん	こめ				638 1.7
	牛乳		牛乳			
	かつおの南蛮漬け	油　さとう	★かつおでん粉付	たまねぎ　ほししいたけ にんじん	しょうゆ　みりん 酢　とうがらし	
	小松菜の磯香あえ		のり	こまつな　だいこん　にんじん	しょうゆ	
	にら入りみそかきたま汁	片栗粉	たまご　とうふ	たまねぎ　にら　しめじ　ねぎ	赤みそ　白みそ だし用混合節	
2(金)	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ　油	ぶた肉　★ベーコン　ゼラチン	たまねぎ　にんじん　しめじ ほうれんそう	ケチャップ トマトピューレ ソース　コンソメ 塩　こしょう	613 2.1
	牛乳		牛乳			
	チキンナゲット		★チキンナゲット			
	コールスロー	油		キャベツ　ブロッコリー 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	
	ヨーグルト		★ヨーグルト			
5(月)	茨 城 ロ ボ ッ ツ 応 援 献 立					664 1.8
	鶏肉のから揚げカレーライス　ごはん	こめ				
	鶏肉のから揚げ	片栗粉　油	とり肉		こしょう	
	カレー	さといも　油		しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　エリンギ	カレールウ トマトピューレ ケチャップ　ソース	
	牛乳		牛乳			
	元気サラダ	ごま　さとう　ごま油	★ツナ(まぐろ)	ほうれんそう　とうもろこし キャベツ　にんじん　きゅうり	しょうゆ　酢 こしょう	
6(火)	M I T 0 ご は ん の 日					657 1.9
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		**納豆**			
	肉じゃが	じゃがいも　しらたき さとう　油	ぶた肉	にんじん　たまねぎ　しょうが ほししいたけ　グリンピース	しょうゆ みりん　酒	
	糸かまぼこの土佐あえ	さとう	★かまぼこ　かつお節	こまつな　キャベツ　にんじん	酢　しょうゆ	
7(水)	M I T 0 ご は ん の 日					638 2.5
	コッペパン	コッペパン				
	みとちゃんブルーベリージャム	**★ブルーベリージャム**				
	牛乳		牛乳			
	ひらめフライ	油	★ひらめフライ			
	大根サラダ	油		だいこん　こまつな　にんじん	酢　こしょう しょうゆ　塩	
	白菜の豆乳クリームシチュー	じゃがいも　油　米粉	とり肉　白いんげん豆　豆乳	はくさい　にんじん　たまねぎ しめじ　パセリ	塩　こしょう コンソメ	
8(木)	麦ごはん	こめ　麦				639 1.8
	牛乳		牛乳			
	高野豆腐の卵とじ	じゃがいも　しらたき　油 さとう	高野豆腐　とり肉　たまご	にんじん　たまねぎ さやいんげん　ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
	酢じょうゆあえ	さとう		こまつな　キャベツ　もやし	しょうゆ　酢	
	ツナわかめふりかけ	ごま	わかめ　★ツナ(まぐろ)		塩	
9(金)	ミルクパン	ミルクパン				674 2.2
	牛乳		牛乳			
	ポークチャップ	油　さとう　片栗粉	ぶた肉	しょうが　にんにく　たまねぎ	ケチャップ　酒　酢 トマトピューレ ソース　こしょう チリパウダー	
	ブロッコリーとコーンのサラダ	油		ブロッコリー　キャベツ とうもろこし	酢　塩　こしょう	
	ポトフ	じゃがいも	★ウインナー	にんじん　たまねぎ　だいこん キャベツ　セロリ	コンソメ　塩 こしょう	
12(月)	ごはん	こめ				687 2.3
	牛乳		牛乳			
	さばの香り焼き	ごま	さば　のり			
	五目きんぴら	油　さとう	★さつまあげ	ごぼう　にんじん　れんこん さやいんげん	しょうゆ　みりん 酒	
	みぞれ汁	片栗粉	とり肉　なまあげ	だいこん　はくさい　にんじん ねぎ　なめこ	しょうゆ　塩 みりん　酒 だし用混合節	
13(火)	中華丼　ごはん	こめ				699 1.9
	中華丼の具	油　片栗粉　ごま油	ぶた肉　なまあげ　★ちくわ	にんじん　たまねぎ　はくさい ほししいたけ　きくらげ たけのこ　ちんげんさい　ねぎ しょうが	しょうゆ こしょう 塩　中華ｺﾝｿﾒ　酒	
	牛乳		牛乳			
	肉しゅうまい		★しゅうまい			
	春雨サラダ	緑豆春雨　油　ごま油 さとう	★ツナ（かつお）	もやし　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ こしょう	

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) 食塩相当量(g)
14(水)	**M I T 0 ご は ん の 日**				MIT0ごはんの日	636 2.4
	みとちゃん米パン	**米パン**				
	牛乳		牛乳			
	オムレツのトマトソースがけ	油	★オムレツ	たまねぎ　にんにく　トマト	ケチャップ	
	カラフルサラダ	油		キャベツ　きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ　ちんげんさい	酢　塩　こしょう	
	さつまいもチャウダー	さつまいも　油　上新粉	★ベーコン　とり肉 白いんげん豆　豆乳	たまねぎ　にんじん とうもろこし　しめじ　パセリ	塩　こしょう コンソメ	
15(木)	わかめごはん	こめ			★わかめごはんの素	698 2.1
	牛乳		牛乳			
	牛肉と生揚げのうま煮	しらたき　じゃがいも さとう　油	牛肉　なまあげ	にんじん　はくさい　ねぎ ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
	にらともやしのあえもの	ごま　ごま油	★かまぼこ	にら　キャベツ　もやし	酢　しょうゆ	
	みかんゼリー	★みかんゼリー				
16(金)	**M I T 0 ご は ん の 日**				MIT0ごはんの日	623 2.1
	ピタパン	ピタパン				
	牛乳		牛乳			
	みとちゃんごぼうメンチカツ	油	**★ごぼうメンチカツ**			
	ツナ豆マヨサラダ		大豆　★ツナ（かつお）	キャベツ　きゅうり　にんじん	こしょう　しょうゆ からし ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	柔甘ねぎの シャキシャキスープ	マカロニ　油	とり肉	にんじん　えのきたけ　**ねぎ** こまつな　とうもろこし	コンソメ　塩 こしょう	
19(月)	タコライス　ごはん	こめ				698 2.1
	タコライス　タコミート	油　さとう	ぶた肉　牛肉　大豆	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　ピーマン とうもろこし　トマト	しょうゆ　こしょう コンソメ　塩 チリパウダー	
	牛乳		牛乳			
	小松菜のサラダ	油	★ツナ(まぐろ)	こまつな　ブロッコリー キャベツ	酢　塩　こしょう しょうゆ	
	チーズ		チーズ			
20(火)	寿特製カレーライス　ごはん	こめ				684 1.8
	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 スープストック ターメリック　塩 こしょう　ロリエ ガラムマサラ	
	牛乳		牛乳			
	こんにゃくサラダ	さとう　ごま　ごま油 こんにゃく		キャベツ　きゅうり	しょうゆ　酢	
21(水)	はちみつパン	はちみつパン				653 2.4
	牛乳		牛乳			
	もみの木ハンバーグ	油　片栗粉	★ハンバーグ	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ ソース　ワイン	
	ロマネスコのサラダ			ブロッコリー　キャベツ 赤パプリカ　黄パプリカ カリフラワー	★イタリアンドレッシング	
	コンソメスープ	油	とり肉	キャベツ　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　セロリ こまつな　にんにく	塩　こしょう コンソメ	
	ストロベリープリン		★いちごプリン			
22(木)	ごはん	こめ				645 2.1
	牛乳		牛乳			
	いわしのゆず煮		★いわしのゆず煮			
	ごまあえ	さとう　ごま		ほうれんそう　キャベツ もやし　にんじん	しょうゆ	
	かぼちゃほうとう	ほうとう	とり肉　あぶらあげ	かぼちゃ　にんじん　だいこん はくさい　ねぎ　ほししいたけ	白みそ　赤みそ しょうゆ だし用混合節	

＊献立右の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩相当量（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。

※ MIT0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。

12月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
	(kcal)	(ｇ)	(ｇ)	(ｍｇ)	(ｍｇ)	A（μｇ）	B_1（ｍｇ）	B_2（ｍｇ）	C（ｍｇ）	(ｇ)	(ｇ)
当月平均	659	27.6 (16.8%)	20.8 (28.4%)	350	3.1	257	0.64	0.59	38	2.1	6.7
学校給食摂取基準	650	13%～20%	20%～30%	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上

＊学校給食摂取基準のたんぱく質と脂質についてはエネルギーに対する割合です。

※16日の「柔甘ねぎ」は、JA水戸のオリジナルブランド野菜です。やわらかく甘いことから「やわらかねぎ」と名付けられました。