## 1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

					水户市立寿小	字秋		
(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)		
	ごはん	こめ						
	牛乳 さばの塩焼き		牛乳 ★一塩さば					
10(火)	筑前煮	さといも こんにゃく 油 さとう	とり肉 ちくわ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ たけのこ	みりん しょうゆ	— 699 1.8 —		
	   白菜のごま酢あえ	ごま さとう		はくさい こまつな にんじん	しょうゆ 酢			
	ロールパン	ロールパン		10. (2.) 20.2 0. 12.70 0.0	0 01 2 19 - 21			
	牛乳		牛乳					
11 (zk)	冬野菜の豆乳シチュー	じゃがいも 油 上新粉 豆乳バター	とり肉 白いんげん豆 豆乳	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー パセリ キャベツ こまつな	塩 こしょう コンソメ	623 2.1		
(/3 (/	オニオンドレッシングサラダ	油	★ツナ (かつお)	とうもろこし にんにく たまねぎ	塩 酢 こしょう			
	だいだいムース	★だいだいムース						
	ごはん 牛乳	こめ	<b>上</b> 牛乳			-		
				1-11-1	 ケチャップ 酒	005		
12	·		とり肉	にんにく	しょうゆ 豆板醤	635 2.0		
(>1<)	にらもやしあえ	ごまごま油		もやし にら にんじん	しょうゆ こしょう			
	わかめスープ	ごま油	わかめ とうふ ★ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ	中華コンソメ しょうゆ 塩 こしょう			
	ポークジンジャースパゲッティ	スパゲッティ 油	ぶた肉 ゼラチン	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ しょうが にんにく こまつな	しょうゆ みりん 酒	625		
13	牛乳		牛乳					
(金)	あじのフリッター		★あじフリッター		ち しょうゆ	2.1		
	ごぼうサラダ	ごま油	大豆 とり肉	ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ からし 酢 クンエッグマヨネーズ			
	ヨーグルト		★ヨーグルト					
	¬°   → /	M I T	<mark>0 ご は ん の</mark>					
	<ul><li>ごはん</li><li>牛乳</li></ul>	こめ	上 牛乳	MITOごはんの日				
16			納豆			673		
(月)	キムチ煮	油 じゃがいも さとう 片栗粉	ぶた肉 なまあげ	にんにく しょうが はくさい にんじん たまねぎ だいこん にら しめじ ★白菜キムチ	しょうゆ 中華]ンソメ	2.0		
	ちりめんじゃこのサラダ	油 ごま さとう ごま油	ちりめんじゃこ	キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ 酒			
	ごはん	こめ	上回			-		
	4乳 目鯛の西京焼き		牛乳 ★目鯛の西京焼き			-		
17		しゅがいも 油 さとう			7.10 / 1 7.15 / 1	641		
(火)	じゃがいもとひじきの炒め煮	こんにゃく	とり肉 ★さつまあげ ひじき 		みりん しょうゆ 酒	1.5		
	白菜の即席漬け	ごま さとう		はくさい きゅうり にんじん しょうが				
	ピタパン	★ピタパン		にんじん ちまわぎ ナレベル		-		
18	ピタパンサンド肉みそ焼きそば	★中華めん さとう 油	ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし にんにく しょうが ほししいたけ	オイスターソース しょうゆ 赤みそ 豆板醤	614		
	牛乳		牛乳			2.1		
	ツナ豆マヨサラダ		入豆 ★ダブ(かつむ)   にんじん   ノンエッグマヨネーズ		こしょう しょうゆ ノンエッグマヨネーズ			
	いよかん	- h =		いよかん				
	麦ごはん 牛乳	こめ 麦	牛乳			1		
140	ささみフライ	油	************************************		ソース	679 1.5		
19(木)	大根と豚肉の炒め煮	油 さとう こんにゃく	ぶた肉 がんもどき	だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん キャベツ きくらげ	しょうゆ			
	コッペパン コッペパン							
	いちごジャム	★いちごジャム				]		
	牛乳		牛乳			]		
20	ほうれん草入りオムレツ		★ほうれん草入りオムレツ			674		
(金)	マカロニサラダ	マカロニ 油	★ツナ(まぐろ) たまねぎ にんじん キャベツ にんじん たまねぎ		酢 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	2.4		
				にんじん たまわぎ	トマトピューレ			

		M I T	0 ご は ん 0	<b>日</b>			
	ごはん	こめ		MITO ごはんの			
	牛乳		牛乳	MITOCIARO			
23 (月)	みとちゃん揚げ餃子の野菜あんかけ	油 さとう 片栗粉	★みとちゃんぎょうざ	しょうが ねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ ほししいたけ 赤パプリカ 黄パプリカ	しょうゆ	641 1.9	
	具だくさんみそ汁	じゃがいも	とり肉 とうふ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	白みそ 赤みそ だし用混合節		
	ごはん	こめ					
	牛乳		牛乳				
24	鮭の塩焼き		鮭		塩	632	
/ 1.3	しょうがあえ			キャベツ もやし こまつな にんじん しょうが	しょうゆ みりん	1.7	
	すいとん汁	★すいとん 油	ぶた肉 あぶらあげ	だいこん にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	塩 しょうゆ だし用混合節		
	角チーズパン	角チーズパン					
	牛乳		牛乳			- 669 2.5	
25	なすとトマトのグラタン		★なすとトマトのグラタン				
/ 1.\	ブロッコリーのソテー	油	<b>★</b> ツナ(かつお)	ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	中華]ンソメ 塩こしょう		
	野菜の豆乳スープ	じゃがいも	豆乳	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
		M I T	0 ご は ん 0	D B			
	わかめごはん	こめ	M	ITOごはんの日	★わかめごはんの素		
	牛乳		牛乳	100,000,000		1	
	子もちししゃもフライ	油	★子もちししゃもフライ				
	あま酢あえ	さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酢	668	
(木)		我 が 領	家のおすすめり	<b>中</b>		2.3	
	□■ はんぺんのかきたまスープ	油、片栗粉	とり肉 はんぺん たまご	はくさい こまつな にんじん えのきたけ ねぎ ほししいたけ しょうが	塩 こしょう 中華]ンソメ		
	みとちゃんだんご(こしあん)	★あん入りだんご					
	ミルクパン	ミルクパン					
	牛乳		牛乳			635 2.6	
27 (金)	ハンバーグマスタードソース	油 さとう 片栗粉	★ハンバーグ	たまねぎ にんにく	粒マスタード ワイン こしょう しょうゆ		
(312)	マッシュポテト	じゃがいも 豆乳バター	豆乳クリーム		塩 こしょう	2.0	
	白菜スープ	緑豆春雨 油	★ベーコン	にんじん にんにく はくさい ねぎ こまつな ほししいたけ	塩 中華コンソメ しょうゆ こしょう		
	ごはん	こめ					
	牛乳		牛乳			638	
30	きんぴら肉だんご		★きんぴら肉団子				
	大根サラダ	油	かまぼこ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ	酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.0	
	のっぺい汁	さといも こんにゃく 片栗粉	とり肉 とうふ	にんじん はくさい こまつな ねぎ	しょうゆ 塩 酒 だし用混合節		
	ごはん	こめ					
31 (火)	寿特製力レー 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	684 1.8	
	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		

<sup>\*</sup>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。

## ※ 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。

1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
I A	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	A (μg)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	(g)	(g)
当月平均	651	26.1 (16.0%)	21.2 (29.3%)	371	3.6	249	0.64	0.59	35	2.0	7.0
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

<sup>\*</sup>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。