2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(水)	ミルクパン	ミルクパン				643 2.0
	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 トマトピューレ ソース　酢 チリパウダー こしょう　酒	
	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	
	我　が　家　の　お　す　す　め　料　理					
	あったかミルクスープ	じゃがいも　油	★ベーコン　牛乳	たまねぎ　にんじん　しめじ ほうれんそう　にんにく	塩　こしょう コンソメ	
2(木)	ごはん	こめ				654 1.7
	牛乳		牛乳			
	いわしのかば焼き	油　さとう	★いわしでん粉付	しょうが	しょうゆ　みりん 酒	
	ごま酢あえ	ごま　さとう		キャベツ　こまつな　もやし にんじん	酢　しょうゆ	
	みそけんちん汁	さといも　こんにゃく　油	とうふ　あぶらあげ	はくさい　だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ	白みそ　赤みそ だし用混合節	
	福豆		大豆			
3(金)	コッペパン	コッペパン				677 2.2
	みかんジャム	★みかんジャム				
	牛乳		牛乳			
	チリビーンズ	じゃがいも　油　さとう	大豆　ぶた肉　牛肉 白いんげん豆	にんじん　たまねぎ　パセリ セロリ　マッシュルーム にんにく　トマト	ケチャップ ソース　コンソメ チリパウダー ローレル　塩 こしょう	
	コールスロー	油	★ハム	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	
6(月)	ごはん	こめ				682 1.4
	牛乳		牛乳			
	めばるの竜田揚げ	油	★めばる立田揚げ			
	ごまあえ	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	
	大根と豚肉の炒め煮	こんにゃく　油　さとう	ぶた肉　なまあげ	だいこん　にんじん　たまねぎ たけのこ　さやいんげん しょうが	しょうゆ　みりん	
7(火)	ごはん	こめ				637 2.1
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		★厚焼きたまご			
	五目きんぴら	こんにゃく　油　さとう ごま油	ぶた肉　★さつまあげ	ごぼう　にんじん　たけのこ	しょうゆ　みりん 唐辛子	
	豆乳のごまみそ汁	じゃがいも　ごま	とうふ　豆乳	だいこん　にんじん　ねぎ こまつな　しめじ	赤みそ　白みそ だし用混合節	
8(水)	ギュッと！おにぎりの日（給食はありません）					
9(木)	MITOごはんの日					643 1.8
	麦ごはん	こめ　麦				
	牛乳		牛乳			
	納豆		**納豆**			
	肉豆腐	しらたき　さとう　油	ぶた肉　とうふ	にんじん　はくさい　ねぎ ほししいたけ　たけのこ	しょうゆ　みりん	
	しょうがあえ			こまつな　キャベツ　にんじん しょうが	しょうゆ　みりん	
10(金)	コッペパン	コッペパン				639 2.3
	牛乳		牛乳			
	キーマカレー	油	ぶた肉　大豆　ひよこ豆	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　エリンギ　ピーマン とうもろこし　トマト	ワイン　カレー粉 こしょう カレールウ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ケチャップ	
	ツナサラダ	油	★ツナ（まぐろ）	キャベツ　きゅうり ブロッコリー　にんじん	酢　しょうゆ　塩	
	ストロベリーチーズデザート		★ストロベリーチーズデザート			
13(月)	ごはん	こめ				676 2.0
	牛乳		牛乳			
	豚肉と豆腐のピリ辛煮	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　にら ねぎ　たまねぎ　しょうが にんにく	しょうゆ　赤みそ 豆板醤　甜麺醤 酒　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ ｺﾁｭｼﾞｬﾝ	
	バンサンスー	緑豆春雨　さとう　ごま油	★ハム	もやし　キャベツ　にんじん	しょうゆ　酢 からし	
	やさいゼリー	★やさいゼリー				
14(火)	ごはん	こめ				662 2.3
	牛乳		牛乳			
	メンチカツ	油	★メンチカツ		ソース	
	切干し大根の炒め煮	こんにゃく　油　さとう	★さつまあげ	切干し大根　にんじん ほししいたけ	しょうゆ　酒	
	すまし汁		★なると　とうふ　わかめ	えのきたけ　にんじん　だいこん ほうれんそう　ねぎ	しょうゆ　塩 みりん　酒 だし用混合節	

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)
15(水)	黒パン	黒パン				613 2.5
	牛乳		牛乳			
	オムレツのトマトソースがけ	油　さとう	★オムレツ	たまねぎ　にんにく　トマト	ケチャップ	
	小松菜のサラダ	さとう　油	★ツナ(まぐろ)	こまつな　キャベツ　にんじん	しょうゆ　酢	
	根菜チャウダー	油　上新粉　豆乳バター	とり肉　★ベーコン 白いんげん豆　豆乳	にんじん　たまねぎ　れんこん ごぼう　かぶ　しめじ とうもろこし　にんにく	こしょう　白みそ コンソメ	
16(木)	わかめごはん	こめ			★わかめごはんの素	659 1.8
	牛乳		牛乳			
	子もちわかさぎのフリッター	油	★わかさぎフリッター			
	カレー肉じゃが	じゃがいも　こんにゃく さとう　油	ぶた肉	たまねぎ　にんじん さやいんげん　しょうが	しょうゆ　みりん カレー粉　酒	
	ちぐさあえ	さとう　ごま油	★とりささ身	キャベツ　もやし　こまつな にんじん	しょうゆ	
17(金)	はちみつパン	はちみつパン				662 2.2
	牛乳		牛乳			
	きのことペンネのブラウンシチュー	油　マカロニ　豆乳クリーム	牛肉　白いんげん豆	にんにく　たまねぎ　にんじん しめじ　マッシュルーム　トマト	ワイン　デミグラスソース ハヤシフレーク コンソメ　こしょう ローレル	
	キャロットドレッシングサラダ	油	★ツナ（まぐろ）	キャベツ　こまつな　たまねぎ にんじん　にんにく	みりん　しょうゆ 塩　酢	
	りんごゼリー	★りんごゼリー		りんご		
20(月)	**M I T 0 ご は ん の 日**					665 1.9
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	みとちゃんポークコロッケ	**★コロッケ**　油				
	ひじきサラダ	さとう　ごま油	ひじき　★ツナ（まぐろ）	キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢	
	穂々の空のたまごスープ	**米粉めん**　ごま油	とり肉　たまご　とうふ	にんじん　はくさい　ねぎ	しょうゆ　塩 こしょう　コンソメ	
21(火)	ガパオライス　ごはん	こめ				633 2.2
	ガパオライス　ガパオライスの具	じゃがいも　油　さとう	とり肉　大豆	にんにく　しょうが　たまねぎ たけのこ　にんじん　ピーマン ほししいたけ	塩　オイスターソース しょうゆ　酒 ★バジルソース 唐辛子	
	牛乳		牛乳			
	春雨スープ	緑豆春雨　ごま油	★すり身ボール　とうふ	にんじん　もやし　こまつな ねぎ	中華コンソメ　塩 しょうゆ こしょう	
22(水)	**水 戸 ホ ー リ ー ホ ッ ク 応 援 献 立**					637 2.4
	うぐいすきなこ揚げパン	丸パン　油　さとう	きな粉	抹茶	塩	
	牛乳		牛乳			
	ビーンズサラダ	油	赤いんげん豆　白いんげん豆 大豆　青大豆	キャベツ　赤パプリカ　きゅうり こまつな	酢　塩　こしょう	
	ミートボール入りガーリックスープ	油　緑豆春雨	★とり肉団子	にんにく　にんじん　もやし ねぎ　にら　きくらげ	塩　こしょう 中華コンソメ	
	ヨーグルト		★ヨーグルト			
24(金)	トマト豆乳クリームスパゲッティ	スパゲッティ　油 豆乳クリーム	ぶた肉　★ポークソーセージ　豆乳 ゼラチン	たまねぎ　にんじん ほうれんそう　エリンギ にんにく　トマト	ケチャップ　ソース 塩　こしょう	618 1.9
	牛乳		牛乳			
	フライドチキン		★フライドチキン			
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー　キャベツ	★イタリアンドレッシング	
27(月)	**M I T 0 ご は ん の 日**					638 2.2
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	みとちゃん焼きぎょうざ	油	**★みとちゃんぎょうざ**			
	春雨のカラフル炒め	緑豆春雨　油　さとう　ごま		たけのこ　黄パプリカ　こまつな にんじん　きくらげ　にんにく	酢　塩　こしょう しょうゆ　豆板醤	
	キムチスープ	じゃがいも　油	とり肉　なまあげ	にんじん　しめじ　キャベツ ねぎ　★白菜キムチ	中華コンソメ　赤みそ	
28(火)	ごはん	こめ				684 1.8
	牛乳		牛乳			
	さけのフライ	油	★鮭フライ		ソース	
	にらともやしの和え物	ごま油		もやし　キャベツ　にら にんじん	しょうゆ	
	大豆の磯煮	じゃがいも　こんにゃく　油 さとう	ひじき　とり肉　あぶらあげ 大豆	にんじん　ほししいたけ	しょうゆ　みりん 酒	

MIT0ごはんの日

MIT0ごはんの日

※　献立の右の数字は、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ごはんの日に使用する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。

2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	651	26.5 (16.3%)	20.9 (28.9%)	350	3.1	259	0.71	0.61	38	2.0	6.5
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。