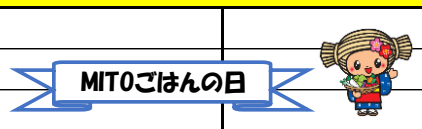
3月　きゅうしょくよていこんだてひょう

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 2.2
	牛乳			牛乳			
	ポークビーンズ		じゃがいも　油　さとう	ぶた肉　大豆　白いんげん豆	たまねぎ　にんじん　にんにく	ケチャップ トマトピューレ ソース　コンソメ 塩　こしょう	
	ハムマリネ		油　さとう	★ハム	キャベツ　きゅうり　たまねぎ にんじん	酢　塩　こしょう	
2(木)	ビビンバ	ごはん	こめ				612 1.9
		牛肉炒め	さとう　ごま油	牛肉	切干し大根　しょうが にんにく	甜麺醤　豆板醤 しょうゆ	
		ナムル	ごま油　ごま		こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ	
	牛乳			牛乳			
	トックスープ		トック	★ハム	にんじん　ほししいたけ たけのこ　ねぎ　ちんげんさい	ﾁｷﾝがらｽｰﾌﾟ しょうゆ　塩 こしょう	
	清見オレンジ				オレンジ		
3(金)	ぶどうパン		ぶどうパン				686 2.3
	牛乳			牛乳			
	いかリングフライ		油	★いかリングフライ			
	ポテトのバジルソテー		じゃがいも　油		たまねぎ　にんじん ブロッコリー	★ﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ こしょう	
	鶏肉と野菜のスープ			とり肉	にんじん　キャベツ　たまねぎ ほうれんそう　しめじ	コンソメ　塩 こしょう	
	三色花ゼリー		★三色花ゼリー （もも・りんご・豆乳）				
6(月)	**M　I　T　0　ご　は　ん　の　日**						626 1.6
	ごはん		こめ				
	牛乳			牛乳			
	納豆			納豆			
	牛肉じゃが		じゃがいも　しらたき さとう　油	牛肉	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　酒 みりん	
	わかめサラダ		油	わかめ　★ツナ(まぐろ)	キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　しょうゆ　塩 こしょう	
7(火)	**M　I　T　0　ご　は　ん　の　日**						667 1.8
	ごはん		こめ				
	牛乳			牛乳			
	鶏肉のうま塩から揚げ		片栗粉　油	とり肉　かつお節	しょうが　にんにく	塩　酒	
	カリカリ大豆入りおひたし		ごま	大豆	こまつな　キャベツ　もやし にんじん	しょうゆ	
	すまし汁		花ふ	★かまぼこ　とうふ	ほししいたけ　にんじん だいこん　ねぎ　えのきたけ	しょうゆ　塩 みりん　酒 だし用混合節	
	みとちゃん梅ゼリー		★みとちゃん梅ゼリー				
8(水)	はちみつパン		はちみつパン				614 2.3
	牛乳			牛乳			
	たらのマヨネーズ焼き		油　パン粉	たら	たまねぎ　パセリ	酒　ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	
	ブロッコリーのサラダ				キャベツ　ブロッコリー	★ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ	
	白菜と肉団子のスープ		緑豆春雨	★とり肉団子	にんじん　はくさい　たまねぎ マッシュルーム　こまつな	ﾁｷﾝがらｽｰﾌﾟ しょうゆ　塩 こしょう	
9(木)	ポークカレーライス	麦ごはん	こめ　麦				696 1.7
		ポークカレー	じゃがいも　油	ぶた肉	グリンピース　にんじん たまねぎ　しょうが　にんにく	カレールウ トマトピューレ ソース　カレー粉 ガラムマサラ	
	牛乳			牛乳			
	オニオンドレッシングサラダ		油	★ツナ（まぐろ）	キャベツ　たまねぎ　にんじん こまつな　にんにく	しょうゆ　みりん 塩	
	ヨーグルト			★ヨーグルト			
10(金)	ボロネーゼ		スパゲッティ　油　さとう	ぶた肉　大豆　ゼラチン	しょうが　にんにく　たまねぎ トマト	ケチャップ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ソース コンソメ　塩 こしょう	676 1.9
	牛乳			牛乳			
	ポテトチーズオムレツ			★ポテトチーズオムレツ			
	キャベツのサラダ		油		キャベツ　こまつな　にんじん ブロッコリー　とうもろこし	酢　塩　こしょう	
	クレープ		★クレープ（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ）				



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)
13(月)	ごはん	こめ				658 1.6
	牛乳		牛乳			
	さわらの西京焼き		★さわら西京漬け			
	じゃがいもとたけのこの煮物	じゃがいも　こんにゃく　油 さとう	ぶた肉	たまねぎ　にんじん　たけのこ さやいんげん　しょうが しめじ	しょうゆ　みりん	
	菜の花のごまあえ	ごま　さとう		菜の花　こまつな　キャベツ にんじん	しょうゆ	
	味付けのり		★味付けのり			
14(火)	ごはん	こめ				648 1.7
	牛乳		牛乳			
	ハンバーグ和風ソースがけ	油　さとう　片栗粉	★ハンバーグ	たまねぎ	しょうゆ　みりん	
	おかかあえ	さとう	かつお節	こまつな　キャベツ　にんじん もやし	しょうゆ　酢	
	つくろう料理コンテスト入賞料理					
	たまご入り宝石箱スープ	片栗粉	あぶらあげ　たまご	だいこん　たまねぎ　ピーマン 黄パプリカ　赤パプリカ	コンソメ　塩 こしょう	
15(水)	黒パン	黒パン				665 2.3
	牛乳		牛乳			
	鮭のレモンペッパーフライ	油	★鮭レモンペッパーフライ			
	コールスロー	油　さとう		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	
	スープスパゲッティ	スパゲッティ　油	★ベーコン	はくさい　にんじん　たまねぎ セロリ　こまつな　にんにく	コンソメ　塩 こしょう　ワイン	
16(木)	わかめごはん	こめ			★わかめごはんの素	643 2.5
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		★厚焼きたまご			
	しょうがあえ			キャベツ　もやし　にんじん ほうれんそう　しょうが	しょうゆ　みりん	
	沢煮椀	しらたき	ぶた肉　とうふ	だいこん　にんじん　ごぼう ほししいたけ	塩　酒　しょうゆ こしょう　みりん だし用混合節	
	お祝いケーキ		★米粉と豆乳のいちごケーキ			
20(月)	ごはん	こめ				665 1.8
	牛乳		牛乳			
	鶏肉とごぼうの甘辛がらめ	片栗粉　油　さとう　ごま	とり肉　大豆	ごぼう　しょうが	しょうゆ　酒 みりん	
	酢じょうゆあえ	さとう		こまつな　キャベツ　きゅうり	しょうゆ　酢	
	生揚げとだいこんのみそ汁		なまあげ	だいこん　にんじん　ねぎ ちんげんさい　えのきたけ	白みそ　赤みそ だし用混合節	
22(水)	スラッピージョー　コッペパン	コッペパン				645 2.4
	スラッピージョー　ひき肉のトマトソース煮	パン粉　油　さとう	ぶた肉　牛肉	たまねぎ　にんじん　ピーマン	ケチャップ　ソース こしょう	
	牛乳		牛乳			
	ツナサラダ	油	★ツナ（かつお）	キャベツ　ブロッコリー にんじん	酢　しょうゆ　塩	
	春野菜の豆乳スープ	じゃがいも　油　上新粉	とり肉　豆乳	たまねぎ　にんじん　しめじ こまつな　セロリ　にんにく	塩　こしょう コンソメ	
	チーズ		チーズ			
23(木)	ごはん	こめ				634 2.1
	牛乳		牛乳			
	さんまのおかか煮		★さんまのおかか煮			
	からしあえ		★とりささ身	ほうれんそう　キャベツ もやし　にんじん	からし　しょうゆ	
	ごま豚汁	こんにゃく　ごま　ごま油	ぶた肉　とうふ　かつお節	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ	白みそ　赤みそ だし用混合節	

※　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。

3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	27.2 (16.7%)	20.8 (28.8%)	361	3.3	245	0.67	0.62	40	2.0	6.8
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。