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）食塩相当量（g）
10(月)	ポークカレーライス	ごはん	こめ				681 1.9
		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 ガラムマサラ	
	牛乳			牛乳			
	大根サラダ		油	◆とりささ身	だいこん　きゅうり　こまつな	酢　塩　こしょう	
	お祝いデザート		◆いちごゼリー				
11(火)	ロールパン		ロールパン				616 2.2
	牛乳			牛乳			
	白身魚のフライ		油	◆ホキフライ			
	ベーコンとブロッコリーのサラダ		油　さとう	◆ベーコン	ブロッコリー　キャベツ ほうれんそう　とうもろこし にんにく	酢　しょうゆ　塩 こしょう	
	マセドアンスープ		じゃがいも　油	とり肉	だいこん　たまねぎ　にんじん にんにく　パセリ	コンソメ　塩 こしょう	
12(水)	ミルクパン		ミルクパン				663 2.2
	牛乳			牛乳			
	きのことペンネのブラウンシチュー		油　じゃがいも　マカロニ	ぶた肉　大豆	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　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ハヤシフレーク コンソメ　こしょう ローレル	
	カラフルマリネ		油	◆ハム	たまねぎ　キャベツ　こまつな 赤パプリカ　黄パプリカ	酢　塩　こしょう	
13(木)	わかめごはん		こめ			◆わかめごはんの素	632 1.9
	牛乳			牛乳			
	大根と生揚げの煮物		じゃがいも　こんにゃく　油 さとう	ぶた肉　なまあげ	だいこん　にんじん　しょうが ほししいたけ	しょうゆ　みりん 酒	
	チキンごまサラダ		油　さとう　ごま	◆とりささ身	キャベツ　こまつな　もやし	酢　しょうゆ　塩 こしょう	
14(金)	ごはん		こめ				626 2.0
	牛乳			牛乳			
	いわしの生姜煮			◆いわしの生姜煮			
	磯香あえ		ごま油	のり	こまつな　キャベツ　にんじん もやし	塩　しょうゆ	
	豚汁		じゃがいも　こんにゃく　油	ぶた肉　とうふ　あぶらあげ	にんじん　だいこん　ごぼう ねぎ	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
17(月)	ごはん		こめ				672 1.5
	牛乳			牛乳			
	めばるの竜田揚げ		油	◆めばる竜田揚げ			
	キャベツとかぶの甘酢あえ		さとう		キャベツ　こまつな　かぶ	しょうゆ　酢	
	じゃがいもとひじきの煮物		じゃがいも　こんにゃく　油 さとう	ぶた肉　大豆　ひじき あぶらあげ	にんじん	みりん　しょうゆ 酒	
18(火)	はちみつパン		はちみつパン				657 2.0
	牛乳			牛乳			
	豆とウインナーのトマト煮		じゃがいも　油　さとう	◆ﾎﾟｰｸﾘｰｾｰｼﾞ　白いんげん豆 大豆　赤いんげん豆	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　マッシュルーム トマト	ケチャップ　ソース ワイン　コンソメ 塩　こしょう	
	キャベツのサラダ		油		キャベツ　こまつな　にんじん きゅうり　たまねぎ	酢　塩　こしょう	
	ヨーグルト			◆ヨーグルト			
19(水)	Ｍ Ｉ Ｔ Ｏ ご は ん 【 みとちゃんごぼうメンチカツ 】						642 2.2
	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			
	ロマネスコとパプリカのソテー		油	◆ベーコン	ロマネスコ　黄パプリカ ブロッコリー	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	にんじん　キャベツ　だいこん 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）食塩相当量（g）
20(木)	いばらき美味しおDay					679 1.9
	麦ごはん	こめ　麦				
	牛乳		牛乳			
	さばのごまみそ焼き	さとう　ごま	さば	しょうが	赤みそ　みりん しょうゆ　酒	
	からしあえ			こまつな　にんじん　キャベツ もやし	からし　しょうゆ	
	沢煮椀	しらたき	ぶた肉　とうふ	にんじん　ごぼう　だいこん ほししいたけ	塩　しょうゆ　酒 こしょう　みりん だし用かつお節	
21(金)	ごはん	こめ				681 1.9
	牛乳		牛乳			
	肉しゅうまい		◆しゅうまい			
	豆腐の中華煮	油　さとう　ごま油　片栗粉	とうふ　ぶた肉	しょうが　ねぎ　たまねぎ はくさい　にんじん　たけのこ チンゲンサイ　きくらげ	しょうゆ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 酒	
	ツナと寒天のサラダ	油　さとう	◆ツナ(まぐろ)　寒天	キャベツ　こまつな　にんじん	酢　しょうゆ こしょう	
24(月)	ＭＩＴＯごはん【納豆】					647 1.6
	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 ほししいたけ　しょうが	しょうゆ　みりん 酒	
	おかかあえ		かつお節	こまつな　キャベツ　にんじん もやし	しょうゆ	
25(火)	コッペパン	コッペパン				627 2.1
	いちごジャム	◆いちごジャム				
	牛乳		牛乳			
	ミートオムレツのトマトソースがけ	油　さとう	◆ミートオムレツ	たまねぎ　にんにく　トマト	ケチャップ	
	粉ふきいも	じゃがいも　油		パセリ	塩　こしょう	
	豆乳チャウダー	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 チンゲンサイ　とうもろこし しめじ	塩　こしょう コンソメ	
26(水)	ピタパンサンド　ピタパン	ピタパン				631 2.4
	ピタパンサンド　豚肉のカレー炒め	油　さとう　片栗粉	ぶた肉	たまねぎ　しょうが　にんにく	ワイン　ケチャップ ソース　カレー粉	
	牛乳		牛乳			
	ビーンズサラダ	油	大豆　◆ツナ(まぐろ)	ブロッコリー　にんじん キャベツ	酢　塩　こしょう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ	
	麦と野菜のスープ	じゃがいも　麦　油	◆ﾎﾟｰｸｿｰｾｰｼﾞ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　こまつな にんにく	コンソメ　塩 こしょう	
	チーズ		チーズ			
27(木)	ごはん	こめ				668 2.3
	牛乳		牛乳			
	子持ちししゃもフライ	油	◆子持ちししゃもフライ			
	切干し大根の炒め煮	さとう　油	とり肉　あぶらあげ	切干し大根　にんじん さやいんげん　ほししいたけ	しょうゆ　みりん	
	若竹汁		わかめ　とうふ	たけのこ　たまねぎ　にんじん しめじ	赤みそ　白みそ だし用かつお節	
28(金)	牛丼　ごはん	こめ				633 1.8
	牛丼　牛丼の具	しらたき　さとう　油	牛肉	たまねぎ　ほししいたけ しょうが	しょうゆ　みりん 酒	
	牛乳		牛乳			
	実だくさん汁	じゃがいも　油	あぶらあげ	ごぼう　にんじん　だいこん しめじ　ねぎ　こまつな	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
	オレンジ			オレンジ		

※　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。
※　◆は、当月使用の加工品です。　加工品の内容配合についての詳細を知りたい場合には、学校へご連絡ください。

栄養素 / 当月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学校中学年平均	650	26.2 (17.8%)	21.1 (29.2%)	361	90	3.0	3.2	230	0.73	0.61	36	2.0	7.8
児童(8～9歳) 一人一回当たりの基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の25～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上