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(木)	ごはん	こめ				626 1.9
	牛乳		牛乳			
	野菜たっぷり麻婆豆腐	油　さとう　片栗粉　ごま油	とうふ　ぶた肉	だいこん　えのきたけ にんじん ちんげんさい　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 オイスターソース 酒　コチュジャン	
	バンサンスー	はるさめ　さとう　ごま油	◆ハム	もやし　キャベツ　にんじん	しょうゆ　酢	
2(金)	ごはん	こめ				631 1.9
	牛乳		牛乳			
	いわしのしょうが煮		◆いわししょうが煮			
	ごま酢あえ	ごま　ごま油　さとう		キャベツ　こまつな　もやし にんじん	酢　しょうゆ	
	根菜みそ汁	さといも　油	ぶた肉　とうふ	だいこん　にんじん　ごぼう れんこん	白みそ　赤みそ だし用かつお節	
	福豆		大豆			
5(月)	ポークカレーライス　ごはん	こめ				698 2.0
	ポークカレーライス　ポークカレー	じゃがいも　油	ぶた肉	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			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく　さとう　ごま油	◆かまぼこ	キャベツ　きゅうり	しょうゆ　酢	
	ヨーグルト		◆ヨーグルト			
6(火)	ごはん	こめ				661 1.7
	牛乳		牛乳			
	ほっけのみりん醤油焼き		◆ホッケみりん醤油漬け			
	豚肉と大根のみそ煮	こんにゃく　油 さとう　ごま油	ぶた肉　なまあげ	だいこん　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　にんにく しょうが	赤みそ　しょうゆ 甜麺醤　酒	
	白菜のおひたし			はくさい　こまつな　にんじん	塩　しょうゆ	
7(水)	スイートポテトパン	コッペパン さとう　バター　さつまいも	牛乳			614 2.0
	牛乳		牛乳			
	チキンサラダ	油　さとう	◆とりささ身	キャベツ　こまつな　たまねぎ	塩　こしょう　酢	
	レンズ豆と野菜のスープ	小麦　大麦　油	牛肉　白いんげん豆　レンズ豆	セロリ　にんじん　たまねぎ ブロッコリー　だいこん	コンソメ　塩 こしょう	
8(木)	**水戸市いっせい防災訓練プラスワン訓練 ギュッと！おにぎりの日（給食はありません）**					
9(金)	**ＭＩＴＯごはん【みとちゃんポークコロッケ・穂々の空】**					689 1.8
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	みとちゃんポークコロッケ	◆みとちゃんポークコロッケ 油				
	切り昆布の煮物	こんにゃく　さとう　油	こんぶ　ぶた肉　あぶらあげ	ごぼう　さやいんげん	しょうゆ　みりん	
	穂々の空のかきたま汁	米粉めん　片栗粉	たまご　とうふ	にんじん　はくさい　こまつな ねぎ	しょうゆ　塩 だし用かつお節	
13(火)	キャラメル揚げパン	油　コッペパン	脱脂粉乳　きな粉		◆粉末キャラメル	666 2.1
	牛乳		牛乳			
	ペンネのバジルソテー	マカロニ　油	◆ツナ(まぐろ)	ブロッコリー　キャベツ 赤パプリカ	◆バジルソース こしょう	
	コンソメスープ	じゃがいも	ぶた肉	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　こまつな	コンソメ　塩 こしょう	
14(水)	ミルクパン	ミルクパン				697 2.1
	牛乳		牛乳			
	揚げ鶏のトマトソースがけ	米粉　片栗粉　油　さとう	とり肉	にんにく　たまねぎ　トマト	塩　こしょう ケチャップ　ソース	
	グリーンサラダ	油		ブロッコリー　キャベツ	酢　塩　こしょう	
	コーンチャウダー	じゃがいも　油　米粉	◆ベーコン　豆乳	マッシュルーム　たまねぎ にんじん　パセリ とうもろこし	塩　こしょう コンソメ	
15(木)	ビビンバ　麦ごはん	こめ　麦				670 1.8
	ビビンバ　豚肉炒め	さとう　油　ごま油	ぶた肉	切干し大根 しょうが　にんにく	甜麺醤　豆板醤 しょうゆ	
	ビビンバ　ナムル	ごま油　ごま		ほうれんそう もやし　にんじん	しょうゆ	
	牛乳		牛乳			
	トックスープ	トック	◆鶏だんご	たまねぎ　はくさい　にんじん ねぎ　ほししいたけ	中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
16(金)	カレーピラフ	こめ　油	とり肉	にんじん　たまねぎ　エリンギ マッシュルーム　とうもろこし ピーマン　にんにく	ワイン　塩 カレー粉　こしょう コンソメ	640 1.9
	牛乳		牛乳			
	あじフリッター		◆あじフリッター			
	コールスロー	油		キャベツ　こまつな　たまねぎ にんじん	酢　塩　こしょう	
	チーズ		チーズ			

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)
19(月)	**ＭＩＴＯごはん【納豆】・いばらき美味しおＤａｙ**					657 2.0
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	納豆		納豆			
	豚キムチ	油　さとう	ぶた肉　なまあげ	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　しめじ　はくさい にら　ねぎ　◆白菜キムチ	中華だし しょうゆ　酒	
	じゃこのりごまあえ	ごま油　ごま	ちりめんじゃこ　のり	こまつな　キャベツ　もやし にんじん	しょうゆ　塩	
20(火)	**ＭＩＴＯごはん【みとちゃんごぼうメンチカツ】**					685 2.4
	メンチカツバーガー　丸パン	丸パン				
	メンチカツバーガー　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		ソース	
	メンチカツバーガー　キャベツのサラダ	油　さとう		キャベツ　こまつな　たまねぎ にんじん	酢　塩　こしょう	
	牛乳		牛乳			
	豆乳パンプキンスープ	油　米粉　豆乳バター	とり肉　白いんげん豆　豆乳	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん パセリ	コンソメ　塩 こしょう	
21(水)	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	660 2.1
	牛乳		牛乳			
	豆腐ナゲット	油	◆豆腐ナゲット			
	つくろう料理コンテスト入賞作品					
	シャキシャキいろどりひじきサラダ	ごま	ひじき	れんこん　キャベツ にんじん　えだまめ とうもろこし	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｿｰｽ しょうゆ　塩 こしょう　酢	
	ミルクプリン		◆ミルクプリン			
22(木)	ごはん	こめ				641 1.8
	牛乳		牛乳			
	豚肉のねぎ塩炒め	油　ごま　片栗粉	ぶた肉	ねぎ　キャベツ　にら　もやし きくらげ　にんにく　しょうが	塩　こしょう	
	うずら卵と春雨のスープ	はるさめ　ごま油	うずら卵	ほししいたけ　たまねぎ にんじん　ちんげんさい しょうが	しょうゆ　こしょう 塩　中華だし	
26(月)	**茨城ロボッツ応援献立**					626 1.4
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	すき焼き煮	しらたき　さといも 麩　さとう　油	牛肉　焼き豆腐	はくさい　ねぎ　にんじん ごぼう　しめじ	しょうゆ みりん　酒	
	かぶとキャベツのあえもの	ごま油	◆かまぼこ　◆塩こんぶ	かぶ　キャベツ	塩	
	ぽんかん			ぽんかん		
27(火)	キャロットパン	キャロットパン				628 2.3
	牛乳		牛乳			
	たらのバジルフライ	油	◆たらバジルフライ			
	フレンチサラダ	油		キャベツ　こまつな　にんじん とうもろこし	酢　塩　こしょう	
	マカロニと豆のトマトスープ	マカロニ　じゃがいも　油	◆ウインナー　赤いんげん豆 白いんげん豆　大豆　青大豆	たまねぎ　にんじん　にんにく パセリ　トマト	コンソメ　塩 こしょう	
28(水)	黒パン	黒パン				630 2.3
	牛乳		牛乳			
	ほうれん草オムレツ		◆ほうれん草オムレツ			
	ツナとブロッコリーのサラダ	油　さとう	◆ツナ(かつお)	キャベツ　ブロッコリー にんじん	酢　しょうゆ こしょう	
	じゃがいものスープ煮	じゃがいも	とり肉	にんじん　たまねぎ　こまつな マッシュルーム　セロリ	コンソメ　塩 こしょう	
29(木)	**我が家のおすすめ料理【豆乳みそ汁】**					652 2.0
	ごはん	こめ				
	牛乳		牛乳			
	和風ハンバーグ	油　さとう	◆ハンバーグ	たまねぎ	しょうゆ　みりん	
	からしあえ			キャベツ　もやし　にんじん	からし　しょうゆ	
	豆乳みそ汁		なまあげ　豆乳	もやし　だいこん　にんじん ねぎ　こまつな	白みそ　赤みそ だし用かつお節	

※　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。
※　◆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	653	26.5 (16.2%)	21.8 (30.0%)	374	90	3.2	3.7	251	0.72	0.61	32	2.0	5.9
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