



日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
8 (金) 608 2.0	ミルクパン	ミルクパン			
	牛乳		牛乳		
	鶏肉の豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳 ◇豆乳クリーム	にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう
	小松菜サラダ	油	ツナ	こまつな キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう
11 (月) 618 1.3	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	豆腐の中華煮	油 さとう ごま油 でんぷん	とうふ ぶた肉	たまねぎ にんじん だけのご チンゲンサイ きくらげ ねぎ しょうが	酒 しょうゆ オイスターソース
	もやしサラダ	油 さとう		もやし とうもろこし きゅう り	しょうゆ 酢 塩 こしょう
12 (火) 605 2.1	はちみつパン	はちみつパン			
	牛乳		牛乳		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	大豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ	コンソメ トマトピューレ ケチャップ ソース 塩 こしょう
	寒天入りヘルシーサラダ	油 さとう	寒天 ツナ	キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう しょうゆ
13 (水) 679 1.9	麦ごはん	ごはん 麦			
	牛乳		牛乳		
	ブルコギ	ごま油 さとう ごま でんぷん	牛肉	にんじん ねぎ たまねぎ もやし にら にんにく	しょうゆ みりん コチュジャン
	トック	トック	ベーコン	しいたけ だいこん にんじん チンゲンサイ	中華だし 塩 こしょう
14 (木) 633 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく	カレールー
	海藻サラダ	ごま油	海藻ミックス	きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 塩 こしょう
M I T O ご はん の 日 【 みとちゃんごぼうメンチカツ 】					
15 (金) 630 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	◇☆ごぼうメンチカツ		
	ブロッコリーとパプリカのサラダ	油		ブロッコリー 赤ピーマン たまねぎ とうもろこし	酢 塩 こしょう
	春野菜のコンソメスープ	油	とり肉	キャベツ かぶ たけのこ にんじん セロリー にんにく	塩 こしょう コンソメ
い - は 給 食 の 日					
18 (月) 655 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	いわしの梅煮		◇いわし梅煮		
	磯香あえ		大豆 のり	こまつな キャベツ	しょうゆ
	豚汁	じゃがいも こんにゃく	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ しょうが	かつお節
19 (火) 596 1.7	スパゲティーナポリタン	スパゲッティ オリーブ油	ベーコン ゼラチン	にんにく にんじん エリンギ たまねぎ ピーマン トマト	ケチャップ ソース 塩 こしょう ワイン
	牛乳		牛乳		
	コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう
	いちご蒸しパン	◇米粉パウダー いちごジャム	豆乳		
い ば ら き 美 味 し お D a y					
20 (水) 634 1.9	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんのもと		
	牛乳		牛乳		
	親子煮	じゃがいも しらたき さとう 油	とり肉 たまご	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 塩 酒 みりん
	ごまあえ	さとう ごま		こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ
21 (木) 659 2.1	キムチチャーハン	ごはん 油	ぶた肉	にんじん はくさい キムチ ねぎ にら	◇キムチの素 しょうゆ 塩
	牛乳		牛乳		
	とうふナゲット	油	◇とうふナゲット		
	ナムル	さとう ごま油		こまつな にんじん もやし	ラー油 しょうゆ 酢
	いちごゼリー	◇いちごゼリー			
22 (金) 606 2.2	メープルシュガーパン	コッペパン バター メープルシュガー			
	牛乳		牛乳		
	鶏肉と野菜のスープ煮	じゃがいも 油	とり肉 大豆 青大豆 いんげん豆	だいこん たまねぎ にんじん セロリー	塩 こしょう コンソメ
	ツナサラダ	油	ツナ	キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
MITOごはんの日【みとちゃんポークコロッケ】					
25 (月) 628 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	みとちゃんポークコロッケ	油	◇☆みとポークコロッケ		
	きんぴら	こんにゃく ごま油 さとう	ぶた肉	ごぼう にんじん	しょうゆ みりん
	若竹汁		わかめ	たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ	かつお節 しょうゆ 塩 酒
我が家のおすすめ料理【もずくと麦の卵スープ】 渡里小 2年 大塚 橙真さん 保護者					
26 (火) 630 2.4	丸コッペパン	コッペパン			
	牛乳		牛乳		
	ハンバーグデミグラスソース	油	◇ハンバーグ	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ ワイン
	粉ふきいも	じゃがいも			ドライパセリ 塩 こしょう
もずくと麦の卵スープ	おおむぎ	もずく パーコン たまご	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	コンソメ 塩 こしょう	
MITOごはんの日【なっとう】					
27 (水) 617 2.2	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	なっとう		◇☆納豆		
	糸かまぼこの土佐和え	さとう	かまぼこ かつお節	こまつな にんじん キャベツ	しょうゆ 酢
実だくさん汁	じゃがいも 油	ぶた肉 あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	かつお節	
28 (木) 640 2.2	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	厚焼き卵		◇厚焼き卵		
	おひたし			こまつな もやし にんじん キャベツ	しょうゆ
じゃがいもとこんにゃくのみそ煮	じゃがいもこんにゃく 油 さとう	とり肉 なまあげ みそ	にんじん たまねぎ さやえんどう	しょうゆ	

◇は、加工品です。☆は、水戸市産の食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。
日にちの下の数字は、中学年のエネルギー(kcal)と食塩相当量(g)です。

栄養素	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				食塩相当量 g	食物繊維 g
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
4 月 中 学 年 平 均	629	24.3 (16%)	19.0 (27%)	340	80	2.4	3.0	258	0.67	0.59	36	2.0	4.5
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未満	4.5以上



茨城県民は、生活習慣病による死亡率が高く、その要因の一つである食塩摂取量も全国平均より多くなっています。そこで、茨城県は毎月20日を「いばらき美味(おい)しおDay」(減塩の日)として決めました。「美味(おい)しおスタイル」とは、食塩摂取量を減らし、健康寿命日本一を目指す取り組みです。今年度は家庭でも美味しく減塩・適塩に取り組めるよう、給食に登場する野菜たっぷり減塩・適塩料理を紹介していきます。

磯香あえ

(食塩相当量 約0.3g/一人分)

〈材料 約4人分〉

小松菜 80g・・・2cm幅
キャベツ 150g・・・2cm幅
にんじん 30g・・・せん切り
醤油 大さじ1
焼きのり 1枚・・・ちぎる



〈作り方〉

- ① 野菜はそれぞれ茹で、水にとり冷ます。
- ② ①にちぎった焼きのりを加え、醤油で和える。

☆美味しおポイント☆

のりを加えることで香りが増し、醤油の量が控えめでも美味しく食べることができます。

鶏肉と野菜のスープ煮

(食塩相当量 約0.8g/一人分)

〈材料 約4人分〉

じゃがいも 中2個・・・一口大
鶏もも小間肉 120g
だいこん 100g・・・いちよう切り
たまねぎ 小1個・・・薄切り
にんじん 小1個・・・いちよう切り
ミックスビーンズ水煮 40g
セロリー 15g・・・薄切り
サラダ油 小さじ1/2
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
コンソメ 小さじ1
水 1と1/2カップ



〈作り方〉

- ① 肉と野菜を油で炒める。
- ② ①に水を加えて煮る。
- ③ 調味料を加えて煮込む。

☆美味しおポイント☆

セロリ等の香味野菜を利用することで料理の味が引き締まります。