



12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立吉田小学校

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
1 (木) 638 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	麻婆豆腐	油 さとう でんぶん	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	たまねぎ たけのこ にら きくらげ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 甜麺醬
	中華サラダ	春雨 ごま ごま油 さとう	◇中華くらげ	もやし キャベツ こまつな にんじん	酢 しょうゆ
MITO ごはんの日【みとちゃんブルーベリージャム】					
2 (金) 653 2.5	コッペパン	コッペパン			
	みとちゃんブルーベリージャム	◇☆ブルーベリージャム			
	牛乳		牛乳		
	舌平目フライ	油	◇舌平目フライ		
	大根サラダ	油		だいこん こまつな にんじん	酢 塩 こしょう
	白菜の豆乳クリームシチュー	じゃがいも 油 米粉	とり肉 いんげん豆 豆乳	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	塩 こしょう コンソメ
5 (月) 645 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	鯖の利休焼き	ごま	サバ		塩
	じゃがいもの磯煮	こんにゃく じゃがいも 油 さとう	ひじき さつま揚げ	にんじん	しょうゆ みりん
	みぞれ汁	でんぶん	とり肉 あぶらあげ とうふ	だいこん はくさい ねぎ なめこ	しょうゆ 塩 酒 みりん かつお節
6 (火) 657 2.1	さつまいもコッペ	コッペパン バター さとう さつまいも	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	ポトフ	じゃがいも	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな かぶ	コンソメ 塩 こしょう
	ブロッコリーのソテー	オリーブ油	ベーコン	ブロッコリー とうもろこし	塩 こしょう
茨城ロボッツ応援献立					
7 (水) 686 2.0	麦ごはん	麦ごはん			
	牛乳		牛乳		
	とり肉の唐揚げカレー	でんぶん 油 油 さといも	とり肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ	ブラックペッパー カレールウ
	元気サラダ	ごま さとう ごま油	ツナ	ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	しょうゆ こしょう
8 (木) 643 2.0	牛丼 (ごはん・牛丼の具)	ごはん しらたき きざみ庄内麩 油 さとう	牛肉	たまねぎ ごぼう	みりん しょうゆ 酒
	牛乳		牛乳		
	豆腐とわかめのみそ汁	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ	かつお節
9 (金) 649 2.2	ピタパン	◇ピタパン			
	塩焼きそば	中華めん ごま油	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン きくらげ しょうが	酒 しょうゆ オスターソース 塩 こしょう
	牛乳		牛乳		
	大根とコーンのサラダ	油		とうもろこし だいこん こまつな	酢 塩 こしょう
	レアチーズデザート		◇レアチーズデザート		
12 (月) 649 1.6	タコライス (ごはん・タコライスの具)	ごはん 油 さとう	ぶた肉 牛肉 大豆	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン トマト	ケチャップ しょうゆ コンソメ 塩 こしょう チリパウダー
	牛乳		牛乳		
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 さとう		キャベツ こまつな きゅうり 赤ピーマン にんにく ◇ソテーオニオン	塩 しょうゆ 酢 こしょう
	フルーツアンドゼリー	◇こんにゃくゼリー		パインアップル もも りんご	
MITO ごはんの日【みとちゃん米パン 柔甘ねぎ】					
13 (火) 652 2.3	みとちゃん米パン	☆米パン			
	牛乳		牛乳		
	イカメンチ	油	◇イカメンチ(カレー味)		
	ツナ豆マヨサラダ	◇ノンエッグマヨソース	大豆 ツナ	キャベツ ブロッコリー	こしょう しょうゆ からし
	柔甘ねぎのスープ		ぶた肉	にんじん ☆柔甘ねぎ こまつな とうもろこし えのきたけ もやし	塩 こしょう コンソメ



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
14 (水) 653 1.9	わかめごはん	ごはん	◇わかめごはんの素		
	牛乳		牛乳		
	肉じゃが	じゃがいも こんにゃく 油 さとう	牛肉	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん
	系かまぼこの土佐和え	さとう 油	系かまぼこ かつお節	こまつな キャベツ	しょうゆ 酢
MITO ごはんの日【納豆】					
15 (木) 628 2.2	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	納豆		☆納豆		
	干草あえ	ごま さとう ごま油	チキンささ身	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ
いかと大根の煮物	こんにゃく 油 さとう	いか ちくわ	だいこん にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒	
16 (金) 630 2.1	キャラメル揚げパン	コッペパン 油 ◇キャラメルパウダー			
	牛乳		牛乳		
	小松菜サラダ	油	ツナ	こまつな きゅうり キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう
	牛肉のトマトスープ	マカロニ じゃがいも オリーブ油	牛肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ブロッコリー トマト	塩 こしょう コンソメ
いーはの日 献立					
19 (月) 674 1.5	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	めひかりの唐揚げ	油	◇めひかりの唐揚げ		
	ほうれん草のごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし キャベツ	しょうゆ
大根と油揚げの煮物	こんにゃく 油 さとう	ぶた肉 あぶらあげ	だいこん えだまめ ごぼう にんじん しょうが	しょうゆ みりん	
いばらき 美味しお Day					
20 (火) 645 2.0	チキンライス	ごはん オリーブ油	とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ にんにく トマト	ドライパセリ ケチャップ 塩 コンソメ こしょう
	牛乳		牛乳		
	ハンバーグマスタード豆乳クリーム	油	◇もみの木型ハンバーグ ◇豆乳クリーム	たまねぎ	ワイン 粒マスタード 塩
	ロマネスコサラダ	油		キャベツ きゅうり 赤ピーマン ロマネスコ	酢 塩 こしょう
	いちごプリン	◇いちごプリン			
21 (水) 643 1.8	ごはん	ごはん			
	ツナわかめふりかけ	ごま	わかめ ツナ		塩
	牛乳		牛乳		
	酢じょうゆあえ			こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢
高野豆腐の卵とじ	じゃがいも しらたき 油 さとう	高野豆腐 とり肉 たまご	にんじん たまねぎ しいたけ	しょうゆ みりん	
22 (木) 670 1.6	ごはん	ごはん			
	味付けのり		◇味付のり		
	牛乳		牛乳		
	かぼちゃのそぼろ煮	油 しらたき さとう	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ 酒
白菜のゆずポン酢あえ			だいこん はくさい こまつな にんじん ゆず果汁	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。
日にちの下段の数字は、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		
12 月 中 学 年 平 均	650	26.2 (16%)	19.7 (27%)	369	86	3.2	3.3	264	0.63	0.60	36	2.0	5.0
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



給食メニューで美味しおスタイル☆



白菜のゆずポン酢和え (食塩相当量 約0.3g/一人)

〈材料 4人分〉

だいこん … 120g いちょう切り
はくさい … 80g 2cm幅
こまつな … 40g 2cm幅
にんじん … 20g せん切り

ゆず果汁 … 小さじ1/2
しょうゆ … 小さじ2

★美味しおポイント★

しょうゆだけでなく、ゆず果汁を加えることで
風味が増し、美味しく減塩ができます！

〈作り方〉

- ①野菜はそれぞれ茹でて冷ます。
- ②ゆず果汁としょうゆで和える。