



1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
10 (火) 652 2.1	はちみつパン	はちみつパン			
	牛乳		牛乳		
	わかさぎカリカリフライ	油	◇わかさぎのカリカリフライ		
	バジルドレッシングサラダ	オリーブ油	ツナ	キャベツ こまつな とうもろこし にんにく	バジル 塩 酢 こしょう
	冬野菜の豆乳シチュー	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう
MITOごはんの日【みとちゃんだんご】					
11 (水) 682 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	厚焼きたまご		◇厚焼きたまご		
	ひじきとごぼうの炒め煮	油 さとう	ひじき さつま揚げ	ごぼう えだまめ	しょうゆ みりん
	のっぺい汁	さといも こんにゃく でんぷん	とり肉 とうふ 	にんじん だいこん こまつな ねぎ しめじ	しょうゆ 塩 酒 かつお節
	みとちゃん団子	◇☆みとちゃん団子(こしあん)			
MITOごはんの日【みとちゃんぎょうざ】					
12 (木) 650 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	みとちゃんぎょうざの野菜あんかけ	油 さとう でんぷん	◇☆ぎょうざ 	しょうが ねぎ はくさい しいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうゆ
	臭だくさんみそ汁	じゃがいも	とり肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	かつお節
13 (金) 659 2.3	ツナレンコンパン	コッペパン ◇ノイッグ マネース リース	ツナ チーズ	れんこん	ドライパセリ こしょう
	牛乳		牛乳		
	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
	鶏肉と野菜のスープ煮	じゃがいも	とり肉	たまねぎ こまつな キャベツ セロリー	塩 こしょう コンソメ
	りんごゼリー	◇りんごゼリー			
MITOごはんの日【なっとう】					
16 (月) 635 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	納豆		◇☆納豆 		
	白菜の昆布和え		◇塩昆布	はくさい きゅうり こまつな	塩 しょうゆ
	さといもとこんにゃくの煮物	さといも こんにゃく 油 さとう	ぶた肉 ちくわ	にんじん だいこん ごぼう えだまめ	しょうゆ みりん
17 (火) 642 2.0	焼きそばパン (コッペパン・焼きそば)	中華めん 油	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きくらげ	ソース こしょう
	牛乳	コッペパン			
	大根サラダ	◇ノイッグ マネース リース	だいず ツナ	だいこん こまつな	塩 こしょう しょうゆ からし
	ヨーグルト		◇ハニーヨーグルト		
いーは給食の日					
18 (水) 679 2.3	麦ごはん	麦ごはん			
	牛乳		牛乳 		
	根菜チップスカレー	さつまいも 油	ぶた肉	れんこん ごぼう にんじん たまねぎ しょうが にんにく	塩 カレールウ
	もやしサラダ	油 さとう	ハム	もやし こまつな	酢 塩 こしょう
19 (木) 653 2.2	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ヤンニョムチキン	でんぷん 油 さとう ごま	とり肉	にんにく	ケチャップ しょうゆ コチュジャン
	にらもやしあえ			にら こまつな もやし	しょうゆ こしょう
	わかめスープ		わかめ とうふ	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ はくさい	中華だし しょうゆ 塩 こしょう
いばらき美味しおDay					
我が家のおすすり料理【渡里小学校 6年保護者 榎戸 寛奈さん】					
20 (金) 646 2.3	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳 		
	しいらの香草パン粉焼き	パン粉 オリーブ油	しいら		塩 こしょう パセリ バジル オレガノ
	ペンネソテー	ペンネ オリーブ油	ベーコン	たまねぎ にんにく トマト	こしょう 塩
	はんぺんのかきたまスープ	でんぷん	とり肉 はんぺん たまご	はくさい こまつな にんじん エリンギ ねぎ しょうが	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
23 (月) 642 1.6	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	トマト麻婆	おからこんにゃく 油 さとう でんぷん	とうふ 牛肉 みそ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しめじ にら トマト	しょうゆ こしょう 豆板醤
	ハンサンスウ	春雨 ごま油 さとう	かまぼこ	キャベツ にんじん こまつな	酢 しょうゆ
24 (火) 647 2.3	黒糖揚げパン	コッペパン 油 黒砂糖 さとう			
	牛乳		牛乳		
	ブロッコリーとコーンのサラダ	油		ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし	酢 塩 こしょう
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブ油	ベーコン とり肉 だいず	にんじん たまねぎ セロリー にんにく こまつな トマト	塩 こしょう コンソメ
25 (水) 632 2.5	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんのもと		
	牛乳		牛乳		
	おでん	こんにゃく ちくわぶ	ちくわ ◇キャロットがんと 昆布 さつま揚げ	だいこん	かつお節 しょうゆ みりん
	はくさいのごま酢あえ	ごま ごま油 さとう	チキンささ身	はくさい こまつな にんじん	酢 しょうゆ
26 (木) 635 1.8	五目ごはん	ごはん 油 さとう	とり肉 あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ 切干大根 しいたけ	しょうゆ みりん 酒
	牛乳		牛乳		
	いかの立田揚げ	油	◇いかの立田揚げ		
	こまつなのおひたし			こまつな もやし にんじん キャベツ	しょうゆ
27 (金) 641 1.9	コッペパン	コッペパン			
	牛乳		牛乳		
	カレーミルクシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ	カレー粉 ターメリック コンソメ 塩 こしょう
	コーンとひじきのサラダ	油	ひじき	とうもろこし キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう
30 (月) 646 1.8	フルーツゼリー	◇フルーツゼリー			
	鮭おにぎり (ごはん・のり・鮭塩焼き)	ごはん	のり		
	牛乳		鮭 牛乳		塩
	生姜あえ			もやし キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ
31 (火) 651 2.0	すいとん汁	◇すいとん	とり肉 あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	しょうゆ 塩 かつお節
	スパゲティーボロネーゼ	スパゲッティ おからこんにゃく オリーブ油	牛肉 ゼラチン	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマト	デジラソース ソース ケチャップ ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ
	牛乳		牛乳		
	チキンサラダ	油	チキンささ身	にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう
	紅茶蒸しパン	◇米粉パウダー ◇紅茶パウダー	豆乳		

自分で作ります!

◇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		
1 月 中 学 年 平 均	650	26.7 (16%)	19.2 (27%)	359	81	2.7	3.0	254	0.65	0.61	39	2.1	4.9
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未満	45以上



ヤンニョムチキン (食塩相当量 約0.4g/一人分)

〈材料 約5人分〉

鶏もも肉 300g(5等分)
かたくり粉 適量
揚げ油 適量

A { ケチャップ 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
にんにく ひとつかけ (すりおろし)
三温糖 大さじ1
コチュジャン 小さじ1/2
水 小さじ1

〈作り方〉

- ① Aを混ぜ合わせ、加熱しタレを作る。
- ② 鶏肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 2に1をからめ、ごまをふる。

☆美味しおポイント☆

とり肉には下味はつけずに唐揚げにします。給食ではタレに使っているトマトケチャップは「食塩無添加」です。