



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 (水) 662 1.5	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	豆腐のカレー煮	油 さとう	とうふ ぶた肉	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ししいたけ	しょうゆ カレールウ カレー粉 ケチャップ
	酢じょうゆあえ いちごゼリー	◇いちごゼリー		こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢
2 (木) 644 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	いわしの蒲焼き	油 さとう	◇いわしでんぶん付き		しょうゆ 酒 みりん
	ごまあえ	さとう ごま		キャベツ こまつな にんじん もやし	しょうゆ
	大根と油揚げのみそ汁 福豆		わかめ あぶらあげ みそ ◇黒糖福豆	だいこん ねぎ	かつお節
3 (金) 655 2.1	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	ぶた肉 ベーコン 大豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ソース ワイン コンソメ
	グリーンサラダ	油		こまつな キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう
6 (月) 671 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ビーンズカレー	じゃがいも 油	とり肉 大豆 いんげん豆 青大豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ
海そうサラダ	油	海藻ミックス	キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
7 (火) 657 2.1	トマト豆乳クリームパゲッティ	スパゲッティ 油	ぶた肉 豆乳 ◇豆乳クリーム ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ
	牛乳		牛乳		
	チキンサラダ	油	チキンささ身	もやし キャベツ えだまめ	酢 塩 こしょう
	チョコチップ蒸しパン	◇米粉パウダー ◇チョコチップ	豆乳		
8 (水)	ギュッと！おにぎりの日△ (おにぎりとお水筒を持参しましょう)				
9 (木) 632 1.8	荳わかめのきんぴらごはん	ごはん ごま さとう 油	とり肉 くきわかめ あぶらあげ	にんじん ごぼう	しょうゆ みりん 酒
	牛乳		牛乳		
	もうかみそカツ	油	◇もうかみそカツ		
	小松菜と白菜のおひたし			こまつな もやし はくさい	しょうゆ
10 (金) 640 2.0	我が家のおすすめ料理【五軒小学校 1年保護者 御子貝知子さん】				
	黒パン	黒パン			
	牛乳		牛乳		
	わかさぎフリッター		◇わかさぎフリッター		
	パンネミートソース	パンネ オリーブ油	牛肉	たまねぎ パセリ トマト	こしょう 塩
あったかミルクスープ	じゃがいも 油	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ にんにく	塩 こしょう コンソメ	
13 (月) 656 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	豚肉のかりん揚げ	油 さとう ごま	ぶた肉		しょうゆ 酒
	ひじきのいため煮	油 さとう	ひじき さつま揚げ	キャベツ えだまめ	しょうゆ みりん
みそけんちん汁	さといも こんにゃく 油	とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう はくさい こまつな ねぎ	かつお節	
14 (火) 656 2.4	ロールパン	ロールパン			
	牛乳		牛乳		
	ラザニア	マカロニ オリーブ油	牛肉 チーズ	たまねぎ トマト	ドライパセリ ケチャップ 塩 こしょう
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	◇ドレッシング
麦と野菜のスープ	おおむぎ 油	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	
15 (水) 659 2.2	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんのもと		
	牛乳		牛乳		
	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 えだまめ しいたけ	しょうゆ みりん
	千草あえ ぼんかん	さとう ごま油	かまぼこ	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ
16 (木) 646 2.1	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	キムチチゲ	油	ぶた肉 とうふ みそ	はくさい えのきたけ ねぎ にら ◇キムチ	みりん コチュジャン しょうゆ
	ナムル チーズ	ごま ごま油 さとう		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢



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
いーは給食の日					
17 (金) 677 2.1	ビスキーパン	コッペパン バター ◇ホットケーキミックス さとう	牛乳		
	牛乳		牛乳		
	カラフルソテー	油		キャベツ フロッコリー 赤ピーマン とうもろこし	塩 こしょう
	ほうれん草の豆乳クリーム煮	マカロニ 油 米粉	とり肉 豆乳	しめじ にんじん たまねぎ ほうれんそう	塩 こしょう コンソメ
いばらき美味しお Day					
MITOごはんの日【みとちゃんポークコロッケ】					
20 (月) 678 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	みとちゃんポークコロッケ	◇☆みとポークコロッケ 油			
	ひじきサラダ	さとう 油	ひじき ツナ	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ 酢
穂々の空のたまごスープ	◇☆水戸米粉めん ごま油	とり肉 たまご とうふ	はくさい ねぎ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	
21 (火) 669 2.4	肉うどん (ソフトメン・うどん汁)	ソフトメン 油	ぶた肉 あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ きくらげ	しょうゆ 塩 みりん かつお節
	牛乳		牛乳		
	小松菜の磯和え		のり	こまつな キャベツ えのきたけ	しょうゆ
	大学芋	さつまいも 油 ごま さとう でんぷん			しょうゆ みりん
MITOごはんの日【なっとう】					
22 (水) 653 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	納豆		◇☆納豆		
	しょうがあえ			キャベツ もやし きゅうり しょうが	しょうゆ
大根と豚肉の炒め煮	こんにゃく さとう 油	ぶた肉 なまあげ	だいこん にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ みりん	
24 (金) 660 2.4	ピタパン	◇ピタパン			
	カレー焼きそば	中華めん 油	ぶた肉	たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	ソース オスターソース 塩 カレー粉
	牛乳		牛乳		
	ジャーマンポテト	じゃがいも 油	ウィンナー	にんじん たまねぎ	こしょう 塩 ドライパセリ
オレンジ			オレンジ		
27 (月) 644 1.8	ごはん	ごはん			
	のりごまふりかけ	ごま ごま油	のり かつお節		塩
	牛乳		牛乳		
	ジャージャン豆腐	油 さとう でんぷん	ぶた肉 なまあげ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	豆板醤 中華だし しょうゆ 酒
白菜の甘酢和え	さとう		はくさい もやし きゅうり しょうが	酢 塩	
ホーリーホック応援献立					
28 (火) 652 2.3	うぐいすきなこ揚げパン	丸パン 油 さとう	うぐいすきなこ		
	牛乳		牛乳		
	ビーンズサラダ	油	大豆 いんげん豆 青大豆	キャベツ 赤ピーマン きゅうり こまつな	酢 塩 こしょう
	ミートボール入りガーリックスープ	春雨 油	◇ミートボール	にんにく にんじん きくらげ もやし ねぎ たら	塩 こしょう 中華だし
ヨーグルト		ヨーグルト			

◇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。

※21日(火)のソフトメンについては、そばを同一ラインで製造しています。

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		
2 月 中 学 年 平 均	656	26.2 (16%)	19.8 (27%)	372	92	2.9	3.2	234	0.68	0.60	37	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	4.5以上



豚肉のかりん揚げ (食塩相当量 約0.3g/一人分)

〈材料 約4人分〉
 ・豚もも肉 160g
 ・でん粉 適量
 ・揚げ油 適量
 ・A

(Aの材料)
 しょうゆ 大さじ1
 三温糖 大さじ1
 清酒 小さじ1/2
 水 小さじ1
 白いりごま 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① でん粉をまぶした豚肉を、油で揚げる。
- ② Aを混ぜ合わせ煮詰める。
- ③ 2に1をからめる。

☆美味しおポイント☆

豚肉には下味はつけずに、油で揚げます。調味料は、よく煮立たせたものをからめることでつやのあるかりん揚げになります。