



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) 686 1.6	ハヤシライス	ごはん じゃがいも 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ	ワイン デジマスソース ハヤシフレーク こしょう ソース トマトピューレ
	牛乳		牛乳		
	こんにゃくサラダ	◇サラダ用こんにゃく ごま さとう ごま油	かまぼこ	こまつな キャベツ	酢 しょうゆ
	せとか			せとか	
2 (木) 635 1.7	牛ごぼうちらしずし	ごはん さとう 油	牛肉	ごぼう にんじん しめじ えだまめ	塩 酢 しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳		
	さわらの西京焼き		◇サワラ西京漬		
	わさびあえ ひなあられ	◇ひなあられ		もやし キャベツ こまつな	粉わさび しょうゆ
MITO ごはんの日【みとちゃん米パン】					
3 (金) 658 2.4	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		
	ツナサラダ	油	ツナ	こまつな にんじん キャベツ	酢 塩 こしょう
豆とポテトのスープ	じゃがいも	ひよこ豆 大豆 青大豆 いんげん豆 とり肉	たまねぎ セロリ パセリ	スープストック 塩 こしょう	
6 (月) 648 1.8	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ		
	ごまあえ	さとう ごま		キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ
	切干大根のみそ汁		なまあげ みそ	切干大根 にんじん えのきたけ ねぎ	かつお節
味付けのり		◇味付けのり			
MITO ごはんの日【みとちゃん団子(黒みつ)】					
7 (火) 676 2.0	汁なしタンメン	うどん 油	牛肉 みそ	ねぎ きくらげ しょうが にんにく こまつな	豆板醤 しょうゆ 中華だし
	牛乳		牛乳		
	じゃがいもと豚肉の甘酢あん	じゃがいも でんぷん 油 サラダ油 さとう	ぶた肉 うすら卵 	たまねぎ にんじん えだまめ	しょうゆ 酢
	みとちゃん団子	◇☆みと団子(黒みつ)			
8 (水) 695 2.0	麦ごはん	ごはん 麦			
	牛乳		牛乳		
	ビーフカレー	じゃがいも 油	牛肉	にんにく しょうが たまねぎ	ワイン カレールウ
	もやしサラダ	油 さとう		もやし こまつな にんじん	酢 塩 こしょう
ヨーグルトあえ		ヨーグルト	なし もも りんご		
MITO ごはんの日【納豆】					
9 (木) 673 1.7	ごはん	ごはん			
	牛乳 		牛乳		
	納豆		◇☆納豆		
	大根と豚肉のピリ辛煮	さとう 油	ぶた肉 なまあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ しょうが	しょうゆ みりん コチュジャン
キャベツの昆布和え	ごま油	◇塩昆布	キャベツ もやし こまつな きゅうり	しょうゆ こしょう	
10 (金) 648 2.2	あずきコッペ	コッペパン バター さとう	いんげん豆 あずき 牛乳		
	牛乳		牛乳		
	ロマネスコのソテー	オリーブ油	ベーコン	ロマネスコ とうもろこし	塩 こしょう
	鶏肉とかぶのスープ煮	じゃがいも	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ こまつな	コンソメ 塩 こしょう
13 (月) 685 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	さばの塩焼き		さば		塩
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ブロッコリー にんじん	しょうゆ
豆腐とわかめのみそ汁	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	ねぎ えのきたけ	かつお節	
14 (火) 633 1.9	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳		
	バジル風味の豆乳バタージュ	じゃがいも マカロニ 油 米粉	とり肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ こまつな	◇バジルペースト ワイン 塩 こしょう ローリエ コンソメ
	フレンチサラダ	油		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう
甘平みかん			甘平みかん		

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【ぎょうざ】					
15 (水) 646 2.2	わかめご飯 	ごはん	◇わかめごはんの素		
	牛乳		牛乳		
	みとちゃんぎょうざ 	油	◇☆ぎょうざ		
	小松菜ともやし中華あえ	ごま ごま油		こまつな もやし にんじん	しょうゆ こしょう
	豆腐ときくらげのスープ	でんぷん	とり肉 とうふ	チンゲンサイ きくらげ たまねぎ とうもろこし	しょうゆ 塩 こしょう がらスープ
MITOごはんの日【みとちゃん梅ゼリー】 & いーは 献立 					
16 (木) 647 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	とり肉のうま塩唐揚げ	でんぷん 油	とり肉 かつお節 	しょうが にんにく	塩 酒
	カリカリ大豆入りおひたし		大豆 	こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ
	すまし汁	◇花ふ 	かまぼこ とうふ	しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	しょうゆ 塩 かつお節 酒
	みとちゃん梅ゼリー	◇☆梅ゼリー			
17 (金)	卒業式 				
いばらき美味しおDay					
20 (月) 676 1.5	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも しらたき 油 さとう でんぷん	ふた肉 	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 酒
	大根サラダ	油	ハム	だいこん こまつな	酢 しょうゆ 塩
	フルーツアンドゼリー	◇ミックスゼリー		なし もも りんご	
22 (水) 644 1.7	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	茨城ガバオ	じゃがいも 油 さとう	大豆 とり肉 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが 赤ピーマン たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ れんこん	酒 オイスターソース しょうゆ ◇バジルペースト 唐辛子
	春雨とエビボールのスープ	春雨	◇エビボール	にんじん はくさい ねぎ こまつな	中華だし 塩 こしょう しょうゆ
つくろう料理コンテスト入賞作品【第四中学校 横須賀 茉莉子さん (たまご入り宝石箱スープ)】					
23 (木) 669 1.5	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	炒めビビンバ	さとう ごま油 ごま	牛肉	にんにく もやし こまつな にんじん えのきたけ ◇山菜ミックス	コチュジャン しょうゆ
	たまご入り宝石箱スープ	でんぷん	あぶらあげ たまご	赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ だいこん	中華だし 塩 こしょう
	さくらゼリー	◇さくらゼリー			

◇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		
3 月 中 学 年 平 均	661	26.5 (16%)	19.7 (27%)	352	86	2.8	3.4	245	0.65	0.59	46	1.9	4.4
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☆



◎ 鶏肉のうま塩唐揚げ

(食塩相当量 約0.3g/一人分)

<材料 約4人分>

※	鶏肉	約200g
	しょうが	2g・・・みじん切り又はすりおろし
	にんにく	2g・・・みじん切り又はすりおろし
	塩	小さじ1/5
	酒	小さじ1
	かつお節	2g
	でん粉	20g程度
	揚げ油	適量

★美味しおポイント★

衣にかつお節を使用することで、
下味を薄味にしても美味しく仕
上がります！

一作り方

- ① 鶏肉を一口大に切り、※で下味をつける。
- ② でん粉にかつお節を混ぜ、鶏肉につけて揚げる。

◎ 昆布あえ

(食塩相当量 約0.3g/一人分)

<材料 約4人分>

キャベツ	100g・・・2cm幅
もやし	60g
こまつな	60g・・・2cm幅
きゅうり	20g・・・輪切り
塩昆布	3g
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々

いろいろな野菜
でやってみま
しょう！

★美味しおポイント★

塩昆布のうま味で、美味
しく減塩できます。

一作り方

- ① 野菜をそれぞれゆでる。
- ② 塩昆布と調味料である。

