

5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		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をとのえるもとになる食品	調味料・その他	エネルギー(kcal) 塩相当量(g)
	小学生(中学年)						
こどもの日 献立・M I T O ごはんの日 (みとちゃんだんご(こしあん))							
1 (月)	ごはん	ごはん					659 2.1
	牛乳			牛乳			
	かまぼこの磯辺揚げ	米粉 油		◆コーンかまぼこ のり			
	生姜あえ				もやし きゅうり こまつな しょうが	しょうゆ	
	キャベツのみそ汁			ぶた肉 油揚げ みそ	キャベツ にんじん ねぎ しめじ	だし用かつお節	
みとちゃんだんご(こしあん)		◇みと団子(こしあん)					
2 (火)	ビーンズコッパ	コッパパン バター さとう		いんげん豆 牛乳 大豆			637 2.3
	牛乳			牛乳			
	とり肉と野菜の玄米リソット	玄米 じゃがいも		とり肉	赤ピーマン 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	
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 にんじん	塩 こしょう		
8 (月)	山菜ごはん	ごはん 油 さとう		油揚げ とり肉	にんじん みずな うど わらび たけのこ なめこ えのきだけ えだまめ	しょうゆ 酒	636 1.6
	牛乳			牛乳			
	いわしのみそ煮			◆いわしのみそ煮			
	小松菜のねりごまあえ 豆乳プリン	さとう ごま		◆豆乳プリン	こまつな もやし キャベツ	しょうゆ	
カルシウムたっぷり献立							
9 (火)	黒パン	黒パン					630 2.4
	牛乳			牛乳			
	マカロニグラタン	マカロニ 油 米粉		とり肉 いんげん豆 豆乳 チーズ	たまねぎ エリンギ	塩 こしょう	
	コーンサラダ	油			とうもろこし ブロッコリー きゅうり	酢 塩 こしょう	
ジュリエヌスープ	油		◇ベーコン	キャベツ だいこん セロリー こまつな にんじん	コンソメ 塩 こしょう		
鉄たっぷり献立							
10 (水)	ごはん	ごはん					649 1.7
	牛乳			牛乳			
	もうかとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも 油 さとう ごま		◆もうか角切りでん粉付	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	わさびあえ				もやし キャベツ こまつな	粉わさび しょうゆ	
くすきり入りすまし汁	くすきり		とり肉 とうふ	にんじん みずな えのきだけ ねぎ	だし用かつお節 塩 しょうゆ 酒		
我が家のおすすめ献立【六目丼】緑岡小学校 3年 保護者 鈴木祐子さん							
11 (木)	六目丼	ごはん 六目丼の具	ごはん				657 1.9
	牛乳			とり肉 たまご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ	しょうゆ みりん	
	春のみそけんちん汁	こんにゃく 油		とうふ みそ	だいこん ごぼう たけのこ こまつな さやえんどう ねぎ	だし用かつお節	
	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		
12 (金)	春キャベツのスパゲッティ	スパゲッティ 油		とり肉 ◇ベーコン ゼラチン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな しめじ にんにく	コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう	642 2.1
	牛乳			牛乳			
	ブロッコリーのツナマヨサラダ	◇ノンエッグマヨネーズソース		かつお油漬	ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	塩 こしょう	
抹茶あずき蒸しパン	◇米粉パウダー		豆乳 ◆ゆであずき		抹茶		
15 (月)	チキンカレー ライス	麦ごはん チキンカレー	ごはん 麦				634 2.0
	牛乳			とり肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ	
	海藻サラダ	油 さとう ごま こんにゃく		*海藻ミックス	きゅうり こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
16 (火)	ミルクパン	ミルクパン					665 2.4
	牛乳			牛乳			
	ハンバーグマスタード豆乳クリーム	油		◆ハンバーグ ◇豆乳クリーム	たまねぎ	マスタード 塩 白ワイン こしょう ドライパセリ 塩 こしょう	
	粉ふきいも	じゃがいも					
ミネストローネ	オリーブ油		◇ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ こまつな トマト	塩 こしょう コンソメ		
17 (水)	ごはん	ごはん					662 1.5
	牛乳			牛乳			
	肉豆腐	油 さとう でんぷん		とうふ ぶた肉	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	しょうゆ 塩 酒	
	切り干し大根のサラダ 青りんごゼリー	油 ◆青りんごゼリー		大豆 青大豆 いんげん豆	切干大根 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢	
いーは 献立							
18 (木)	ごはん	ごはん					686 1.7
	牛乳			牛乳			
	さばのピリ辛トマトソース	油 さとう		◆さばでん粉付	たまねぎ しょうが にんにく トマト	豆板醤 酒 しょうゆ ケチャップ	
	カリカリ大豆入りお浸し			大豆	こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ	
きくらげとくきわかめの中華スープ			とうふ くきわかめ	チンゲンサイ きくらげ えのきだけ ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		

日 (曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	調味料・その他	エネルギー(kcal)
						食塩相当量(g)
小学生(中学年)						
いばらき美味しお Day・食物せんい たっぶり 献立						
19 (金)	チーズパン	チーズパン				652 2.2
	牛乳		牛乳			
	チリコンカン	おからこんにゃく じゃがいも 油	大豆 青大豆 いんげん豆 牛肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ 塩 ウスターソース コンソメ こしょう 赤ワイン チリパウダー	
	オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな たまねぎ	塩 酢 こしょう	
22 (月)	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんの素			655 1.9
	牛乳		牛乳			
	揚げ出し豆腐	油 さとう でんぷん	◆揚げ出し豆腐	しょうが	しょうゆ みりん	
	にらもやしあえ			にら こまつな もやし	しょうゆ	
23 (火)	はちみつパン	はちみつパン				666 2.4
	牛乳		牛乳			
	白花豆コロッケ	◆白花豆コロッケ 油				
	チキン入りコールスロー	油	ささみ水煮	キャベツ 赤ピーマン きゅうり	酢 塩 こしょう	
エッグフラワースープ	スパゲッティ パン粉	◇ベーコン たまご	こまつな たまねぎ にんじん	白ワイン 塩 こしょう コンソメ		
MITO ごはんの日【納豆】						
24 (水)	ごはん	ごはん				657 1.8
	牛乳		牛乳			
	納豆		◇納豆			
	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	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 酒	
梅あえ			もやし だいこん きゅうり ◆梅干し	しょうゆ		
25 (木)	ごはん	ごはん				668 2.0
	牛乳		牛乳			
	いなだの照り焼き	さとう でんぷん	いなだ		しょうゆ 酒 みりん	
	大豆の磯煮	さとう 油	ひじき 大豆 ◇焼ちくわ	さやいんげん	しょうゆ 酒	
かぶのみそ汁	じゃがいも	みそ	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん	だし用かつお節		
26 (金)	タンタン焼きそば	中華めん 油 さとう	牛肉 みそ	たまねぎ ピーマン キャベツ にら しいたけ にんにく しょうが	豆板醤 オイスターソース しょうゆ	634 2.1
	牛乳		牛乳			
	中華サラダ	春雨 ごま ごま油 さとう		もやし きゅうり こまつな にんじん	酢 しょうゆ	
	おかかポテト	じゃがいも 小麦粉 油	かつお節		塩	
29 (月)	運動会振替休業日					
MITO ごはんの日【みとちゃん米パン】						
30 (火)	みとちゃん米パン	米パン				635 2.3
	牛乳		牛乳			
	きびなごカリカリフライ	油	◆きびなごフライ			
	フレンチサラダ	油		キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう	
トマトシチュー	じゃがいも 油 米粉	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	赤ワインケチャップ 塩 デミグラスソース ウスターソース コンソメ こしょう ローリエ		
G7 広島サミット 献立						
31 (水)	ごはん	ごはん				655 2.1
	牛乳		牛乳			
	とり肉の瀬戸内レモンソース焼き	でんぷん さとう	とり肉	レモン果汁	塩 酒 しょうゆ	
	煮じゃあ	油 さとう	油揚げ ちりめんじゃこ	こまつな 切干大根 にんじん	しょうゆ	
だんご汁	◆白玉だんご こんにゃく さといも	みそ	ごぼう しめじ みずな ねぎ	だし用かつお節		

◇は、通年使用加工品です。◆は、当月使用加工品です。仕入れ状況により変更になることがあります。
米は、水戸市産のコシヒカリを使用しています。
「*海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くきわかめ・こんぶ・あかとさかのり・しろぶりのりです。

当月平均	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		
小学校 中学年 平均		651	26.6 (16%)	19.7 (27%)	366	88	3.1	3.2	250	0.63	0.63	39	2.0	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