

7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)						
3 (月)	鉄 た っ ぷ り 献 立 《鉄提供量：小学生3.2mg》						
	ごはん	ごはん					671 1.7
	じゃこおかかふりかけ	ごま さとう		ちりめんじゃこ かつお節		しょうゆ みりん	
	牛乳			牛乳			
	ピリ辛肉じゃが	じゃがいも 油 さとう こんにゃく		牛肉	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 豆板醤	
酢じょうゆあえ				こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢		
4 (火)	M I T O ご は ん の 日 【 みとちゃんぎょうざ 】						
	ごはん	ごはん					652 2.1
	味付けのり			◆味付けのり 			
	牛乳			牛乳			
	みとちゃんぎょうざ	油		◇ぎょうざ			
梅あえ				もやし だいこん きゅうり ◆梅干し	しょうゆ		
春雨とうすら卵のスープ	春雨		とり肉 うすら卵	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 中華だし		
5 (水)	ごはん	ごはん					641 1.7
	牛乳			牛乳			
	さばの香り焼き	ごま		さば 青のり		塩	
	わさびあえ				もやし キャベツ こまつな	粉わさび しょうゆ	
トマ豚汁	こんにゃく 油		ぶた肉 みそ	しょうが にんにく トマト にんじん だいこん ねぎ しめじ	だし用かつお節		
6 (木)	ごはん	ごはん					630 1.8
	牛乳			牛乳			
	ジャージャン豆腐	油 さとう てんぷん		ぶた肉 きぬ揚げ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし	
くらげの中華サラダ	さとう		◆中華くらげ	もやし きゅうり こまつな	酢 しょうゆ		
7 (金)	セ タ 献 立						
	ミルクパン	ミルクパン					686 2.0
	牛乳			牛乳			
	星型メンチカツ	油		◆メンチカツ			
	ツナサラダ	油		まぐろ水煮	もやし キャベツ	酢 塩 こしょう	
	セタスープ	◆ソルガムパスタ		とり肉	たまねぎ トマト にんじん こまつな	コンソメ 塩 こしょう	
セタゼリー	◆セタゼリー						
10 (月)	M I T O ご は ん の 日 【 なっとう 】・食物せんいたっぷり献立 《食物せんい提供量：小学生7.1g》						
	ごはん	ごはん					651 1.7
	牛乳			牛乳			
	納豆			◇納豆 			
たくあんあえ	ごま			◆たくあん キャベツ こまつな もやし	しょうゆ		
鶏肉とじゃがいものうま煮	じゃがいも しらたき さとう 油		とり肉	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
11 (火)	G 7 献 立 【 アメリカ 】						
	丸パン	丸パン					662 2.3
	ハンバーガー	ハンバーガー バーベキューソース	油	◆ハンバーグ	たまねぎ トマト	ケチャップ 中濃ソース 酢 こしょう	
	牛乳			牛乳			
	コールスロー	油			キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう	
豆乳コーンチャウダー	じゃがいも 米粉 油		◇ベーコン 豆乳	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
12 (水)	夏野菜の カレーライス	ごはん 夏野菜カレー	ごはん				686 2.0
	牛乳			ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト えだまめ にんにく しょうが	カレールウ	
	牛乳			牛乳			
	海藻サラダ	油		*海藻ミックス	キャベツ こまつな とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
	冷凍みかん				みかん		

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)
13 (木)	ごはん	ごはん					668 1.8
	牛乳			牛乳			
	メバルの竜田揚げ	油		◆メバル竜田揚げ			
	ごまあえ	ごま さとう			キャベツ こまつな もやし	しょうゆ	
	じゃがいもとチンゲンサイのみそ汁	じゃがいも		ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん チンゲンサイ だいこん	だし用かつお節	
14 (金)	和風シーフードスパゲッティ	スパゲッティ 油		えび いか ◇ベーコン ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな しめじ きくらげ にんにく	塩 こしょう 白ワイン コンソメ しょうゆ	642 2.1
	牛乳			牛乳			
	ブロッコリーとチキンのサラダ			ささ身水煮	ブロッコリー とうもろこし	◆ドレッシング (コーン)	
	かぼちゃ蒸しパン	◇米粉パウダー		豆乳	かぼちゃ		
い は 給 食 の 日							
18 (火)	ガーリックコッパ	コッパパン バター				ガーリックパウダー ドライパセリ	633 2.2
	牛乳			牛乳			
	鶏肉と夏野菜のスープ煮	じゃがいも		とり肉	かぼちゃ キャベツ たまねぎ トマト 赤パプリカ セロリー とうもろこし	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 こまつな	塩 こしょう	
いばらき美味しおDay・カルシウムたっぷり献立《カルシウム提供量：小学生391mg》							
19 (水)	ごはん	ごはん					660 1.8
	ガバオライス	ガバオライスの具	おからこんにゃく さとう 油	牛肉	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく しょうが	酒 塩 オイスターソース バジルペースト 一味唐辛子	
	牛乳			牛乳			
	コーンサラダ	油			とうもろこし きゅうり キャベツ こまつな	酢 こしょう 塩	
	ヨーグルト			◆ヨーグルト			

◇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・しろふのり です。とうがんのすまし汁とうがんのすまし汁

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		654	26.4 (16%)	19.6 (27%)	357	81	3.2	3.3	305	0.68	0.61	46	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

給食メニューで貯骨

ワンポイント♡

給食では、米粉を使用しています。
市販のルウでは出せない味わいが楽しめます。

★今月の給食ではバターと牛乳を使わず、
豆乳で提供します。

コーンチャウダー カルシウム量71mg/1人分

分量(約4人分)

ベーコン…40g 短冊切り
じゃがいも…大1こ 角切り
にんじん…1/3本 いちょう切り
たまねぎ…1こ 薄切り
ホールコーン…30g
クリームコーン…40g
パセリ…少量 みじん切り
バター…4g
米粉…大さじ1
牛乳…200ml
★ 塩…小さじ1/5
こしょう…適量
コンソメ…3g
水…200cc

作り方

- ①バターで、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ②水を加えて煮る。
- ③ホールコーンとクリームコーンを加える。
- ④牛乳と★の調味料を入れる。
- ⑤水で溶いた米粉を入れる。
- ⑥パセリを加えて完成。