

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)
1 (金)	汁なしタンタンメン	うどん 油	ぶた肉 みそ	ねぎ きくらげ しょうが にんにく にら	豆板醤 しょうゆ 中華だし	626 1.9
	牛乳		牛乳			
	パンパンジー		ささみ水煮	キャベツ にんじん こまつな	◆ドレッシング (パンパンジー)	
	あべかわいも	さつまいも 油 さとう	きなこ		しょうゆ みりん	
4 (月)	わかめごはん	ごはん	◇わかめごはんの素			640 2.0
	牛乳		牛乳			
	揚げ出し豆腐のそぼろあん	油 さとう でんぷん	◆揚げ出し豆腐 とり肉	もやし きくらげ えだまめ	しょうゆ みりん	
	里芋のみそ汁	さといも こんにゃく	みそ	にんじん だいこん こまつな ねぎ しめじ	だし用かつお節	
みかん			みかん			
MITOごはんの日【みとちゃんブルーベリージャム】						
5 (火)	コッペパン	コッペパン				659 2.1
	みとちゃんブルーベリージャム	◇ブルーベリージャム				
	牛乳		牛乳			
	あじフリッター		◆アジフリッター			
	大根サラダ	油 	ささみ水煮	だいこん こまつな	酢 塩 こしょう	
具だくさん豆乳スープ	じゃがいも 油	ぶた肉 いんげん豆 豆乳	はくさい たまねぎ にんじん フロッコリー しめじ にんにく	塩 こしょう コンソメ		
台湾 献立 (台湾バナナ提供)						
6 (水)	ルーローハン	ごはん ルーローハンの具	ごはん さとう 油	ぶた肉 うすら卵	しょうが しいたけ だけのこ	691 1.6
	牛乳			牛乳		
	チャオチンツアイ		油		こまつな にんじん もやし チンゲンサイ にんにく	
	バナナ				バナナ	
7 (木)	ごはん	ごはん				651 1.8
	牛乳			牛乳		
	ホッケフライ		油	◆ホッケフライ		
	磯香和え			のり	こまつな キャベツ もやし	
ベーコンと白菜の味噌汁		油	◇ベーコン とうふ みそ	はくさい にんじん えのきだけ	だし用かつお節	
食物せんいたっぷり献立《食物せんい提供量：小学生5.7g》						
8 (金)	さつまいもコッペ	コッペパン バター さとう さつまいも	牛乳			658 2.1
	牛乳		牛乳			
	カリカリ大豆いりツナサラダ	油	まぐろ水煮 大豆	キャベツ フロッコリー	酢 塩 こしょう	
	牛肉のトマトスープ	マカロニ じゃがいも	牛肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく こまつな トマト	塩 こしょう コンソメ	
11 (月)	タルカレーライス	麦ごはん タルカレー	ごはん 麦			676 1.8
	牛乳			ぶた肉 レンズ豆	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが	
	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 塩 こしょう	
G7 献立【カナダ】						
12 (火)	メープルパン	メープルパン				613 2.2
	牛乳		牛乳			
	サーモングリル		オリーブ油	鮭	レモン	
	アップルドレッシングサラダ		油		フロッコリー こまつな キャベツ 赤ピーマン とうもろこし りんご	
ベーコン豆乳チャウダー	じゃがいも 油 米粉	◇ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム	白ワイン 塩 こしょう コンソメ		
MITOごはんの日【なっとう】						
13 (水)	ごはん	ごはん				636 1.8
	牛乳			牛乳 		
	納豆			◇納豆		
	レンコン入りツナじゃが	じゃがいも こんにゃく 油	かつお油漬	れんこん にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん	
こまつなのおひたし	さとう			こまつな もやし キャベツ	しょうゆ	
MITOごはんの日【みとちゃんごぼうメンチカツ】 / 鉄たっぷり献立《鉄提供量：小学生3.5mg》						
14 (木)	ごはん	ごはん				675 2.0
	牛乳			牛乳 		
	みとちゃんごぼうメンチカツ	油	◇ごぼうメンチカツ			
	ひじきのいため煮	油 さとう	ひじき ◇さつま揚げ	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん	
みぞれ汁			とり肉 とうふ	だいこん はくさい ねぎ なめこ	しょうゆ 塩 みりん 酒 だし用かつお節	

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)							
15 (金)	えびピラフ	ごはん	オリーブ油	えび	◇ベーコン	とうもろこし	たまねぎ	マッシュルーム	にんじん	ピーマン	655 2.0						
	牛乳			牛乳													
	フィレオチキン		油	◆フィレオチキン													
	ロマネスコサラダ		油			ロマネスコ	キャベツ	きゅうり	赤ピーマン	酢		塩	こしょう				
	みかんゼリー		◆みかんゼリー														
いーは給食の日/カルシウムたっぷり献立《カルシウム提供量：小学生418mg》																	
18 (月)	キムチチャーハン	ごはん	油	ごま	ぶた肉	ねぎ	にら	きくらげ	◇キムチ		635 2.1						
	牛乳				牛乳												
	めひかりの唐揚げ		油		◆めひかりの唐揚げ												
	こまつなのナムル		ごま油			こまつな	もやし	にんじん				しょうゆ	こしょう				
	ヨーグルト				◆ヨーグルト												
19 (火)	キャラメル揚げパン	コッパン	油	◆キャラメルパウダー							634 2.2						
	牛乳				牛乳												
	ビーンズサラダ		油		大豆	青大豆	いんげん豆	キャベツ	とうもろこし	こまつな		酢	塩	こしょう			
	ポトフ		じゃがいも	油	牛肉			にんじん	たまねぎ	かぶ	セロリー	しめじ	コンソメ	塩	こしょう		
いばらき美味しおDay/我が家のおすすめ料理【和風ミネストローネ】																	
20 (水)	ごはん	ごはん									641 1.8						
	牛乳				牛乳												
	焼きさば				サバ			しょうが				しょうゆ					
	ごまあえ		さとう	ごま				キャベツ	もやし	赤ピーマン			しょうゆ				
	和風ミネストローネ		オリーブ油		◇ベーコン	絹あげ	みそ	れんこん	にんじん	ごぼう		セロリー	しめじ	こまつな	トマト	こしょう	コンソメ
MITOごはんの日【柔甘ねぎ】																	
21 (木)	ごはん	ごはん									657 2.0						
	にらじゃこふりかけ		ごま	ごま油	ちりめんじゃこ			にら				しょうゆ	みりん				
	牛乳				牛乳												
	柔甘ねぎのみそグラタン		油	米粉	絹あげ	とり肉	大豆	青大豆	いんげん豆	豆乳		かつおぶし	みそ	チーズ	キャベツ	柔甘ねぎ	しょうが
	すまし汁					◇なると	わかめ		にんじん	こまつな		えのきたけ			だし	かつお節	塩
	豆乳のいちごプリン		◆いちごプリン														

◇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、水戸市産コシヒカリを使用しています。

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		650	26.0 (16%)	20.1 (28%)	358	86	2.8	3.1	261	0.67	0.60	39	1.9	4.8
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

～炒青菜(チャオチンツァイ)～ *カルシウム量 55mg/1人分
こまつなにカルシウムが多く含まれています。

- 【材料(4人分)】
- こまつな 2株 3cm幅
 - チンゲンサイ 2株 3cm幅
(小さい場合は2株)
 - にんじん 1/4本 千切り
 - もやし 1/2袋
 - にんにく 1かけ みじん切り
 - サラダ油 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
- 【作り方】
- ①油でにんにくを炒め、にんじんを炒める。
 - ②もやし、こまつなの茎を炒める。
 - ③チンゲンサイ、こまつなの葉を炒め、塩とこしょうで味をととのえて完成。
- にんにくと塩・こしょうでシンプルな味付けの台湾料理の野菜炒めです。

～ベーコンと白菜のみそ汁～ *カルシウム量 60mg/1人分
とうふにカルシウムが多く含まれています。

- 【材料(4人分)】
- ベーコン 2枚 短冊切り
 - とうふ 1/2丁 1.5cm角切り
 - はくさい 2枚 2cm幅
 - にんじん 1/4本 いちょう切り
 - えのきたけ 1/2株 3cm幅
 - サラダ油 小さじ1
 - みそ 30g
 - だし汁 500ml
(顆粒だしでも大丈夫です)
- 【作り方】
- ①だしをとる。
 - ②油でベーコンを炒める。
 - ③にんじん、えのきたけ、はくさいを②に加え軽く炒める。
 - ④③に①のだしを加え煮る。
 - ⑤とうふを加え、みそをとぎ完成。
- 給食では、かつお節からだしをとっています。顆粒だしの場合には、みその量を減らすことで減塩につながります。

意外な組み合わせかと思われそうですが、みそとベーコンがととてもよくマッチします。ご家庭にある野菜でアレンジして、ぜひ作ってみてください。