

1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)
9 (火)	はちみつパン		はちみつパン				646 2.1
	牛乳			牛乳			
	いかリングフライ		油	◆いかリングフライ			
	ツナサラダ		油	まぐろ水煮	こまつな キャベツ	酢 塩 こしょう	
ポトフ		じゃがいも 油	とり肉	にんにく にんじん たまねぎ しめじ	コンソメ 塩 こしょう		
水戸ホーリーホック応援献立							
10 (水)	ホーリー飯	ごはん	ごはん				646 1.7
		大豆入り肉そぼろ	さとう 油	ぶた肉 大豆	しょうが	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤	
	ナムル	ごま油 ごま		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ		
	牛乳		牛乳				
にんにく中華スープ		油 だまこ餅 でんぷん		切干大根 はくさい ねぎ にんにく きくらげ とうもろこし	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
MITOごはんの日【みとちゃんだんご】							
11 (木)	ごはん		ごはん 				680 1.8
	牛乳			牛乳			
	わかさぎの磯辺フライ		油	◆わかさぎの磯辺フライ			
	煮合い		しらたき 油 さとう	油揚げ	しいたけ れんこん にんじん こぼろ	しょうゆ 酢 塩	
	のっぺい汁		さといも でんぷん	とり肉 ◆かまぼこ とうふ	だいこん ねぎ きくらげ こまつな	しょうゆ 塩 酒 だし用かつお節	
みとちゃんだんご		◇みと団子(みたらし)					
12 (金)	スパゲッティボロネーゼ		スパゲッティ おからこんにゃく オリーブ油	牛肉 ゼラチン	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマト	◇デジラソース ウスターソース トマトケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ	635 2.0
	牛乳			牛乳			
	チキンサラダ		油	ささみ水煮	にんじん キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう	
紅茶蒸しパン		◇米粉パウダー ◆紅茶パウダー	豆乳				
15 (月)	ごはん		ごはん				660 1.7
	かつおのりふりかけ		ごま さとう	かつおぶし 青のり		しょうゆ 酒	
	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 しいたけ えだまめ	しょうゆ みりん	
にらもやしあえ				にら もやし	しょうゆ こしょう		
ぼんかん				ぼんかん			
16 (火)	アップルチーズコッペ		コッペパン さとう バター	チーズ	◆アップルソース		633 2.1
	牛乳			牛乳			
	小松菜サラダ		油		こまつな にんじん キャベツ	酢 塩 こしょう	
牛肉とじゃがいものトマトスープ		じゃがいも オリーブ油	牛肉 大豆	たまねぎ セロリー にんにく ブロッコリー トマト	赤ワイン 塩 こしょう コンソメ		
17 (水)	肉うどん	ソフトメン	ソフトめん				638 2.4
		肉汁		ぶた肉 油揚げ	にんじん だいこん こまつな しいたけ ねぎ	酒 しょうゆ だし用かつお節 塩 みりん	
	牛乳			牛乳			
	天ぷら(かまぼこ)		小麦粉 油	◆かまぼこ			
ごまマヨネーズサラダ		さとう ごま ◇ノンエッグマヨネーズソース	かつお油漬け	キャベツ とうもろこし きゅうり こぼろ	しょうゆ		
MITOごはんの日【納豆】 / 鉄たっぷり献立《鉄提供量：小学生3.6mg》 / いーは給食の日							
18 (木)	ごはん		ごはん 				651 1.8
	牛乳			牛乳			
	納豆			◇納豆			
	肉じゃが		じゃがいも しらたき 油 さとう	牛肉	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	しょうゆ みりん	
白菜の甘酢あえ		さとう		はくさい こまつな もやし	酢 塩		
いばらき美味しおDay 							
19 (金)	黒パン		黒パン				645 2.0
	牛乳			牛乳			
	鶏肉とマカロニの豆乳クリーム煮		マカロニ 油 米粉	とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ しめじ	コンソメ 塩 こしょう	
	ガーリックドレッシングサラダ		オリーブ油	かつお油漬け	こまつな キャベツ にんにく しょうが	塩 酢 こしょう	
ヨーグルト			ヨーグルト				

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)	
22 (月)	カルシウムたっぷり献立《カルシウム提供量：小学生615mg》							
	ビーンズ カレーライス	麦ごはん ビーンズカレー	ごはん 麦 じゃがいも 油	とり肉 大豆 青大豆 いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ	683 2.2	
	牛乳			牛乳				
	コーンサラダ		油		とうもろこし キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう		
	チーズ			チーズ				
23 (火)	食物せんいたっぷり献立《食物せんい提供量：小学生6.8g》							
	ごまきなこ揚げパン	コッペパン	ごま さとう 油	きなこ			661 2.3	
	牛乳			牛乳				
	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		
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 とうもろこし にんにく	塩 こしょう			
24 (水)	給食週間記念献立							
	おにぎり	ごはん 焼鮭 焼きのり	ごはん 自分でおにぎりを作ります！	鮭 のり			646 1.8	
	牛乳			牛乳				
	しょうがあえ				もやし キャベツ こまつな しょうが	しょうゆ		
	すいとん汁		小麦粉 白玉粉	とり肉 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	しょうゆ 塩 だし用かつお節		
25 (木)	MITOごはんの日【みとちゃんぎょうざ】							
	ごはん	ごはん	ごはん 	牛乳			656 1.9	
	牛乳			牛乳				
	水戸ちゃんぎょうざの 野菜あんかけ		油 さとう でんぷん	◇みとちゃん餃子	しょうが ねぎ はくさい しいたけ 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうゆ		
	ごまあえ		さとう ごま		キャベツ こまつな もやし	しょうゆ		
具だくさんみそ汁		じゃがいも	とり肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう えのきたけ	だし用かつお節			
26 (金)	MITOごはんの日【みとちゃん米パン】							
	みとちゃん米パン	米パン	米パン 	牛乳			632 2.2	
	牛乳			牛乳				
	オムレツ			◆オムレツ	トマト	トマトケチャップ		
	バジルドレッシングサラダ		オリーブ油	かつお油漬け	キャベツ こまつな とうもろこし	バジルフレーク 塩 酢 こしょう		
冬野菜の豆乳シチュー		じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	コンソメ 塩 こしょう			
29 (月)	わかめご飯			◇わかめごはん			663 2.2	
	牛乳			牛乳				
	おでん		ちくわぶ こんにゃく	◆たこ入りすりみボール ◆にんじんいりがんも 昆布 うすら卵	だいこん にんじん	しょうゆ 塩 みりん だし用かつお節		
	千草あえ		ごま さとう ごま油	ささみ水煮	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ		
30 (火)	ミルクパン	ミルクパン		牛乳			632 2.4	
	牛乳			牛乳				
	鶏肉の香草パン粉焼き		パン粉 オリーブ油	とり肉		塩 ブラックペッパー パセリフレーク バジルフレーク オレガノパウダー		
	イタリアンサラダ		オリーブ油		キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	酢 塩 こしょう		
	ポテトとひよこ豆のスープ		じゃがいも 油	◇ウインナー ひよこ豆	にんじん たまねぎ こまつな にんにく	コンソメ 塩 こしょう		
31 (水)	ごはん	ごはん					681 1.8	
	牛乳			牛乳				
	ぶりカツ		油	◆ぶりカツ				
	キャベツの昆布あえ		ごま油	塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり	しょうゆ こしょう		
	切干大根のみそ汁			とうふ 油揚げ みそ	切干大根 にんじん えのきたけ ねぎ	だし用かつお節		

全国学校給食週間

◇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。
ソフトメンについては、そばと同一ラインで製造しています。

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		652	27.2 (17%)	19.7 (27%)	384	84	3.0	3.4	270	0.60	0.62	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