

# 2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)
<b>節分 献立 / 作ろう料理 コンテスト 献立 (ジャキジャキいろどりひじきサラダ)</b>						
1 (木)	ごはん	ごはん				682 1.9
	牛乳		牛乳			
	いわしの生姜煮		◆いわし生姜煮			
	ジャキジャキいろどりひじきサラダ	◇ノンエッグマヨネーズソース ごま	ひじき	れんこん キャベツ えだまめ とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
	いためねぎの具だくさんみそ汁	さといも こんにゃく 油	とり肉 みそ	だいこん にんじん みすな しいたけ ねぎ しょうが	だし用かつお節	
福豆		◆黒糖福豆				
2 (金)	塩焼きそば	中華めん 油 ごま油	ぶた肉	きくらげ にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ オスターソース 塩 こしょう	652 1.7
	牛乳		牛乳			
	おかかポテト	じゃがいも 小麦粉 油	かつおぶし		塩	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
<b>我が家のおすすめ献立 (豆乳みそ汁)</b>						
5 (月)	ごはん	ごはん				671 1.8
	牛乳		牛乳			
	豚肉のかりん揚げ	さとう ごま 油	◆豚肉でんぷん付き		しょうゆ 酒	
	大根と白菜のおかかあえ		かつお節	だいこん はくさい きゅうり	しょうゆ	
	豆乳みそ汁		絹あげ 豆乳 みそ	もやし にんじん ねぎ こまつな	だし用かつお節	
6 (火)	ココアビスキーパン	コッパン バター さとう ◇ホットケーキミックス	牛乳		◇ミルクココア	644 2.4
	牛乳		牛乳			
	ツナサラダ	油	かつお油漬け	こまつな キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	
	ワンタンスープ	ワンタン	ぶた肉	ねぎ もやし にんじん しょうが きくらげ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし	
<b>プロスポーツ応援献立 (茨城ロボッツ)</b>						
7 (水)	ごはん	ごはん				671 1.5
	牛乳		牛乳			
	すき焼き煮	しらたき さといも 麩 油 さとう	牛肉 焼き豆腐	にんじん ねぎ ごぼう しめじ はくさい	みりん しょうゆ 酒	
	かぶとキャベツのあえもの	ごま油	◇かまぼこ ◇塩昆布	キャベツ かぶ	塩	
	ぼんかん			ぼんかん		
<b>水戸市いっせい防災訓練 ギョーとおいぎりの日 (おいぎりと水筒を持参しましょう)</b>						
8 (木)	黒パン	黒パン				652 2.5
	牛乳		牛乳			
	ウインナーのハニーマスタード焼き	はちみつ	◆ウインナー		白ワイン 粒マスタード	
	かぶとブロッコリーのかりかりサラダ	◇ノンエッグマヨネーズソース 油	大豆	かぶ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	酢 塩 しょうゆ	
玄米入りトマトスープ	玄米 オリーブ油	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー こまつな トマト	塩 しょうゆ コンソメ		
13 (火)	ミルクパン	ミルクパン				650 2.3
	牛乳		牛乳			
	わかさぎフリッター		◆わかさぎフリッター			
	ビーンズサラダ	油	大豆 青大豆 いんげん豆	キャベツ 赤ピーマン れんこん	酢 塩 しょうゆ	
ほうれんそうの豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	ほうれんそう はくさい しめじ にんじん たまねぎ	塩 しょうゆ コンソメ		
<b>カルシウムたっぷり 献立 《カルシウム提供量：小学生409mg》</b>						
14 (水)	ごはん	ごはん				631 1.8
	牛乳		牛乳			
	キムチチゲ	油	ぶた肉 とうふ うすら卵 みそ	はくさい えのきたけ ねぎ にら ◇キムチ	みりん しょうゆ コチュジャン	
	ナムル	ごま ごま油 さとう		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢	
<b>MITOごはんの日【みとちゃんボークロック】【水戸市産米粉麺(穂々の空)】</b>						
15 (木)	ごはん	ごはん				695 1.7
	牛乳		牛乳			
	みとちゃんボークロック	◇ボークロック 油 				
	切り昆布の煮物	こんにゃく さとう 油	こんぶ 油揚げ	ごぼう にんじん えだまめ	しょうゆ みりん	
穂々の空のかきたま汁	水戸米粉めん 		とり肉 たまご とうふ	はくさい こまつな ねぎ	しょうゆ 塩 酒 だし用かつお節	
16 (金)	トマト豆乳クリームスパゲッティ	スパゲッティ 油	ぶた肉 豆乳 豆乳クリーム ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	638 2.1
	牛乳		牛乳			
	チキンサラダ	油	ささ身水煮	もやし キャベツ えだまめ	酢 塩 しょうゆ	
	チョコチップ蒸しパン	◇米粉パウダー ◆チョコチップ	豆乳			

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)	
	いーは給食の日							
19 (月)	根菜カレーライス	麦ごはん	ごはん 麦		たまねぎ にんじん れんこん ごぼう にんにく しょうが	カレールウ	685 1.9	
	牛乳	根菜カレー	さつまいも 油	豚肉				
	海藻サラダ		油 さとう ごま	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり	キャベツ こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
				牛乳				
いばらき美味しおDay								
20 (火)	はちみつパン	はちみつパン					642 2.3	
	牛乳			牛乳				
	たらバジルフライ	油		◆たらバジルフライ	キャベツ 赤パプリカ こまつな とうもろこし	酢 塩 こしょう		
	キャベツとパプリカのサラダ	油			にんにく にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう コンソメ		
21 (水)	ごはん	ごはん					631 1.9	
	のりごまふりかけ	ごま ごま油		のり かつお節		塩		
	牛乳			牛乳				
	ちゃんこ			とり肉 絹揚げ	はくさい ごぼう ねぎ しめじ しょうが	スープストック しょうゆ 塩 みりん 酒		
22 (木)	ごはん	ごはん					651 1.5	
	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 えだまめ	しょうゆ みりん		
	梅昆布あえ			◇昆布	もやし だいこん こまつな ◆ぎざみ梅	しょうゆ		
26 (月)	わかめごはん	ごはん		◇わかめごはんの素			637 2.4	
	牛乳			牛乳				
	カレーおでん	さといも ちくわぶ こんにゃく		◆がんも ◆さつま揚げ うずら卵 昆布	だいこん	しょうゆ みりん カレー粉 酒 だし用かつお節		
27 (火)	ロールパン	ロールパン					646 2.4	
	牛乳			牛乳				
	ラザニア	マカロニ オリーブ油		牛肉 チーズ	たまねぎ トマト	ドライパセリ ケチャップ 塩 こしょう		
	ブロッコリーとコーンのサラダ	油			ブロッコリー キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう		
28 (水)	MITOごはんの日【納豆】 / 食物せんいたっぷり献立《食物せんい提供量：小学生6.2g》							
	ごはん	ごはん					660 1.8	
	牛乳			牛乳				
	納豆			◇納豆 				
おかかあえ			かつおぶし	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ			
29 (木)	鉄たっぶり献立《鉄提供量：小学生4.0mg》							
	荳わかめのきんぴらごはん	ごはん ごま さとう 油		とり肉 油揚げ くきわかめ	にんじん ごぼう	しょうゆ みりん 酒	655 1.7	
	牛乳			牛乳				
	もうかみそカツ	油		◆もうかみそカツ				
小松菜と白菜のおひたし				こまつな もやし はくさい	しょうゆ			

◇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		656	26.9 (16%)	20.3 (28%)	361	90	2.9	3.3	245	0.70	0.60	38	2.0	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