

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立吉沢小学校

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)
							中学年
10 (月)	わかめご飯	ごはん		◇わかめごはんの素			653 1.9
	牛乳			牛乳			
	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	
	にらもやしあえ			にら こまつな もやし	しょうゆ こしょう		
11 (火)	ミルクパン	ミルクパン					656 2.1
	牛乳			牛乳			
	ポークビーンズ	じゃがいも 油		ぶた肉 ◇ベーコン 大豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	ケチャップ 塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース コンソメ	
	ツナサラダ	油		まぐろ水煮	キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう	
カルシウムたっぷり献立							
12 (水)	ごはん	ごはん					629 1.6
	牛乳			牛乳			
	豆腐の中華煮	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 たけのこ きくらげ チンゲンサイ	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	
	ごまあえ	さとう ごま		◇焼きちくわスライス	キャベツ こまつな 赤ピーマン もやし	しょうゆ	
13 (木)	牛丼	ごはん	ごはん				650 1.9
	牛丼の具	しらたき 麩 油 さとう		牛肉	たまねぎ ごぼう	みりん しょうゆ 酒	
	牛乳			牛乳			
	あおさ汁	じゃがいも		あおさ みそ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	だし用かつお節	
14 (金)	ロールパン	ロールパン					625 2.0
	牛乳			牛乳			
	とり肉の豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉		とり肉 豆乳	しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ	
	バジル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 とうもろこし にんにく	バジル 塩 酢 こしょう	
	お祝いデザート	◆豆乳いちごプリン					
MITOごはんの日【なっとう】							
17 (月)	麦ごはん	ごはん 麦					667 1.8
	牛乳			牛乳			
	納豆			◇納豆			
	磯香和え			のり	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	
	親子煮	じゃがいも しらたき さとう 油		とり肉 たまご	にんじん たまねぎ	しょうゆ 塩 酒 みりん	
いはの日・食物せんいたっぷり献立							
18 (火)	はちみつパン	はちみつパン					649 2.1
	牛乳			牛乳			
	しいらのレモンペッパーフライ	油		◆しいらのレモンペッパー フライ			
	グリーンサラダ	油			ブロッコリー キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	
	豆とポテトのスープ	じゃがいも		ひよこ豆 金時豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ こまつな セロリー	コンソメ 塩 こしょう	
19 (水)	ポークカレー	ごはん	ごはん				658 2.1
	ライス	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	カレールウ	
	牛乳			牛乳			
	海藻サラダ	こんにゃく 油 さとう ごま		*海藻ミックス	きゅうり こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
いはらき美味しおDay・鉄たっぶり献立							
20 (木)	ごはん	ごはん					684 1.7
	じゃこひじきふりかけ	ごま油 さとう ごま		ひじき ちりめんじゃこ かつお節		みりん しょうゆ	
	牛乳			牛乳			
	厚揚げとキャベツのみそ炒め	油 さとう でんぷん		ぶた肉 きぬ揚げ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく	しょうゆ みりん 酒 甜麺醬 豆板醬	
	酢しょうゆあえ				こまつな きゅうり もやし	しょうゆ 酢	
MITOごはんの日【みとちゃんごぼうメンチカツ】							
21 (金)	黒パン	黒パン					656 2.2
	牛乳			牛乳			
	みとちゃんごぼうメンチカツ	油		◇ごぼうメンチ			
	ロマネスコとパブリカのソテー	オリーブ油		◇ベーコン	黄ピーマン ロマネスコ	塩 こしょう	
	野菜たっぶりコンソメスープ	じゃがいも 油		とり肉	キャベツ だいこん にんじん こまつな セロリー にんにく	塩 こしょう コンソメ	

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
24 (月)	チャーハン	ごはん 油	ぶた肉 ◆いりたまご	にんじん こまつな ねぎ きくらげ	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	650 2.0
	牛乳		牛乳			
	春巻き	油	◆はるまき			
	野菜のサラダ	油	ささ身水煮	みずな きゅうり キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	
25 (火)	メープルシュガーパン	コッペパン バター メープルシュガー				688 2.1
	牛乳		牛乳			
	とり肉と野菜のスープ煮	じゃがいも	とり肉	にんじん 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	
	ツナ豆サラダ ヨーグルト	油	大豆 まぐろ水煮 ◆ヨーグルト	きゅうり ブロッコリー	酢 こしょう 塩	
26 (水)	ごはん	ごはん				664 2.1
	牛乳		牛乳			
	さばの塩焼き		さば		塩	
	切干大根と小松菜の炒め煮	さとう 油	牛肉 油揚げ ◇さつま揚げ	こまつな 切干大根 にんじん きくらげ	しょうゆ	
若竹汁		◆かまぼこ わかめ	たけのこ ねぎ えのきたけ	だし用かつお節 しょうゆ 塩 酒		
27 (木)	ごはん	ごはん				688 2.0
	牛乳		牛乳			
	子持ちししゃも磯辺揚げ わさびあえ	油	◆子持ちししゃも磯辺フライ			
	豚汁	こんにゃく	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが	だし用かつお節	
28 (金)	スパゲッティーナポリタン	スパゲッティ オリーブ油	ぶた肉 ゼラチン	にんにく にんじん エリンギ たまねぎ こまつな トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 白ワイン	664 1.7
	牛乳		牛乳			
	ブロッコリーのサラダ		大豆	ブロッコリー とうもろこし	◆ドレッシング (コーン)	
	いちご蒸しパン	◇米粉パウダー ◆いちごジャム	豆乳			

◇は、通年使用加工品です。◆は、当月使用加工品です。材料は、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。

*「海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くさわかめ・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		658	26.7 (16%)	20.4 (28%)	357	85	2.7	3.3	249	0.70	0.62	39	1.9	5.0
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



将来の骨粗しょう症を予防するには、成長期の食生活が大切です。骨量は20歳前後にピークを迎えるため、成長期にどれだけ強い骨をつくるかがカギとなります。給食では、1日にとることが奨められているカルシウム量の1/2をとることができ、今年度は、カルシウムがたっぷりとれる給食レシピをご紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください！

豆腐の中華煮

カルシウム量164mg/1人分

分量(約4人分)

- 木綿豆腐・・・1丁 1.5cm角切
- 豚こま肉・・・100g
- しょうが・・・5g みじん切り
- 長ねぎ・・・1/4本 小口切り
- にんじん・・・1/3本 いちょう切り
- たまねぎ・・・1こ 薄切り
- きくらげ・・・2g 戻してせん切り
- チンゲンサイ・・・2束 1cm幅
- サラダ油・・・小さじ1
- ★ 砂糖・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- オイスターソース・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/5
- こしょう・・・適量
- 片栗粉・・・小さじ1
- 水・・・50cc

作り方

- ①豚肉、しょうが、にんじん、たまねぎを油で炒める。
- ②チンゲンサイ、きくらげを加えて炒める。
- ③分量の水と★の調味料を入れる。
- ④豆腐を入れる。
- ⑤長ねぎを入れる。
- ⑥水(分量外)で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて完成。

ワンポイント♡

給食では、豆腐を下茹でして使用しています。下茹ですること、豆腐が崩れにくくなります。

実は・・・同じ豆腐でも、木綿豆腐と絹ごし豆腐では含まれるカルシウムの量が違います！
木綿豆腐・・・93mg 絹ごし豆腐・・・75mg (100gあたり)

小松菜のごま和え

カルシウム量77mg/1人分

分量(約4人分)

- キャベツ・・・1/8こ 短冊切り
- こまつな・・・1束 2cm長さ
- にんじん・・・1/4本 せん切り
- もやし・・・60g
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- 白すりごま・・・小さじ2

作り方

- ①野菜をそれぞれ茹で冷ます。
- ②調味料を合わせて和え衣を作る。
- ③①を②で和えて完成。