

3月分 学校給食献立表

水戸市立学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
			主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1	金	バターロールパン						バターロールパン		875	
		牛乳		牛乳							
		チーズオムレツ	◇チーズオムレツ								
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう		
		麦と豆のトマトスープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	大麦・砂糖	油	トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・白ワイン・塩・こしょう・バジル		
	いよかんゼリー					◇いよかんゼリー					
4	月	コッペパン						コッペパン		829	
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃひき肉フライ	◇かぼちゃひき肉フライ						油		
		ツナパスタソテー	まぐろ水煮		にんじん・ピーマン	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油	トマトピューレ・コンソメ・塩・こしょう・ケチャップ		
		とり肉と白菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ・はくさい			コンソメ・醤油・塩・こしょう		
	チョコクリーム					チョコクリーム					
5	火	ご飯 MITOごはん						ご飯		860	
		牛乳		牛乳							
		とり肉のうま塩唐揚げ	とり肉・かつお節			しょうが・にんにく	でん粉	油	酒・塩		
		切干大根の炒め煮	大豆・さつま揚げ	昆布	にんじん	切干大根・きくらげ	砂糖	油	醤油・みりん・酒		
		すまし汁	ぶた肉・豆腐・かまぼこ			えのきたけ・大根・椎茸・たけのこ・ねぎ	麩		だし用かつお節・醤油・塩		
	★みとちやん梅ゼリー					◇みとちやん梅ゼリー					
6	水	★みとちやん米パン						みとちやん米パン		898	
		牛乳 MITOごはん		牛乳							
		ミートボールのクリーム煮	◇肉団子		牛乳・脱脂粉乳・チーズ・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
		フレンチサラダ	ハム		小松菜	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう		
	お祝いケーキ					◇いちごクリームケーキ					
7	木	麦ご飯						ご飯・大麦		899	
		牛乳		牛乳							
		ビーフカレー	牛肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク①・カレーフレーク②・ローリエ・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう		
		こんにやくサラダ	まぐろ水煮	茎わかめ	小松菜	キャベツ	こんにやく	油	オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト								
8	金	黒パン						黒パン		877	
		牛乳		牛乳							
		チリビーンズ	ぶた肉・ウインナー・赤いんげん豆		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油	トマトピューレ・チリパウダー・ローリエ・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ		
		ブロッコリーとパプリカのサラダ			ブロッコリー・赤パプリカ	キャベツ・とうもろこし		油	酢・塩・こしょう		
	豆乳いちごパンナコッタ					◇豆乳いちごパンナコッタ					
11	月										

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
12	火	ご飯					ご飯		840	
		牛乳		牛乳						
		めばるの西京焼き	◇めばるの西京焼き							
		もやしのごま酢あえ			にんじん・小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま		酢・醤油
13	水	ピリ辛肉豆腐	ぶた肉・豆腐		にんじん・にら	にんにく・玉ねぎ・ たけのこ・しめじ・ はくさい・ねぎ	白滝・砂糖・ でん粉	油	豆板醤・醤油・ 酒・みりん・塩	2.3
		ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグレモンマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・ レモン果汁	でん粉	油	醤油・マスタード・ 白ワイン・こしょう	
14	木	シェルバスタサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	油	イタリアンドレッシング・酢・ 塩・こしょう	3.8
		野菜コンソメスープ	ベーコン		にんじん・水菜	セロリ・玉ねぎ・ はくさい	いも餅ボール		コンソメ・塩・こしょう	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
15	金	さばのしょうが煮	◇さば生姜煮							844
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			醤油・からし	
		みそけんちん汁	ぶた肉・豆腐・ みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	こんにゃく・ 里芋	油	だし用かつお節	
		はちみつパン					はちみつパン			
18	月	牛乳		牛乳					864	
		★みとちゃんごぼうメンチカツ	◇みとちゃんごぼうメンチカツ					油		
		ピーズサラダ	大豆・ まぐろ水煮		にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり・ 玉ねぎ・レモン果汁		油		オニオンドレッシング・ 塩・こしょう
		ミルクスープ	とり肉・ウインナー	牛乳・ ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・ クリームコーン・ はくさい	じゃがいも	油		コンソメ・塩・こしょう・ ローリエ
19	火	ご飯					ご飯		849	
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉と里芋のうま煮	ぶた肉・油揚げ		にんじん・ さやいんげん	しょうが・大根・ ごぼう	こんにゃく・ 里芋・砂糖・ でん粉	油・ごま油		醤油・みりん・酒
		白菜のおかか和え	かつお節		小松菜・にんじん	はくさい・もやし				醤油
21	木	★納豆	納豆						2.5	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		子持ちししゃもフライ(2個)	◇子持ちししゃもフライ					油		
21	木	五目豆	ぶた肉・ 大豆・高野豆腐	昆布	にんじん	しょうが・ごぼう	砂糖	油・ごま油	醤油・酒・みりん	853
		じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
21	木	★高野豆腐の卵とじ煮	とり肉・ 高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・ こんにゃく・ 砂糖	油	醤油・酒・みりん	854
		ごぼうサラダ	まぐろ水煮		にんじん	れんこん・ごぼう・ きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	ごまドレッシング・ 醤油・酢・塩・こしょう	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
21	木	味付けのり							1.9	
		ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		美味しお献立	MITOごはん・水戸市オリジナルデザインの味つけのり							

3月学校給食栄養量(13回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	g
今月平均栄養量	858	33.7	25.3	453	4.7	499	0.9	0.7	44	2.9	7.0
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	27.0%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

- ※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。
- ※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されていません。
- ※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。
- ※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。