




日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
11 (火) 602 2.1	ぶどうパン	ぶどうパン			
	牛乳		牛乳		
	白菜の豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳 ◇豆乳クリーム	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう
	コールスロー	油		キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう
12 (水) 651 1.3	そぼろ丼 (麦ごはん・鶏そぼろ)	ごはん 麦			
		さとう でんぷん 油	とり肉	にんじん ごぼう しょうが	おからこんにやく しょうゆ みりん 酒
	牛乳		牛乳		
	こまつなのおひたし 白玉あずき	◇白玉ダンゴ さとう	あずき	こまつな もやし はくさい	しょうゆ 塩
MITO ごはんの日【みとちゃんぎょうざ】					
13 (木) 629 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	揚げ餃子やさいあんかけ	油 さとう でんぷん	◇みとちゃんぎょうざ	しょうが ねぎ はくさい えのきたけ 赤ピーマン	しょうゆ みりん
	貝だくさん汁	じゃがいも	とり肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	かつお節
14 (金) 640 2.3	ミルクパン	ミルクパン			
	牛乳		牛乳		
	ハンバーグデミグラスソース	油	◇ハンバーグ	たまねぎ エリンギ	デミグラスソース ケチャップ ワイン
	粉ふきいも	じゃがいも			パセリ 塩 こしょう
	キャベツのスープ	油	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	塩 こしょう コンソメ
17 (月) 622 1.5	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	トマト麻婆	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉 みそ	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ トマト しめじ にら	おからこんにやく しょうゆ こしょう 豆板醤
	甘酢あえ	さとう ごま		はくさい にんじん もやし	しょうゆ 酢
いーは給食の日					
18 (火) 606 2.2	ペイクドアップルパン	コッペパン さとう バター		◇すりおろしりんご	
	牛乳		牛乳		
	もやしサラダ	油 さとう		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう
	鶏肉と野菜のスープ煮	じゃがいも	とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう コンソメ
19 (水) 644 2.0	スパゲッティミートソース	スパゲッティ 油	ぶた肉 ゼラチン	たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく トマト	おからこんにやく ワイン ケチャップ 塩 こしょう
	牛乳		牛乳		
	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
	紅茶蒸しパン	◇米粉パウダー ◇紅茶パウダー	豆乳		
いばらき美味しおDay					
我が家のおすすり料理【見川中学校 1年保護者 大山瞳さん】					
20 (木) 645 2.2	ごはん	ごはん			
	のりごまふりかけ	ごま ごま油	のり かつお節		塩
	牛乳		牛乳		
	じゃがいもとこんにやくのみそ煮	じゃがいも 油 さとう	ぶた肉 なまあげ みそ	にんじん たまねぎ	こんにやく しょうゆ
	彩り野菜とツナのナムル	ごま油	ツナ	豆苗 もやし にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	しょうゆ ラー油
21 (金) 604 2.0	コッペパン	コッペパン			
	牛乳		牛乳		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	大豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ	コンソメ トマトピューレ ケチャップ ソース
	グリーンサラダ	油		ブロッコリー キャベツ こまつな	酢 塩 こしょう
	みかん			みかん	



毎月20日は減塩の日「いばらき美味しお(おいしお)Day」です。茨城県は、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つである塩分摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています。日頃から減塩に取り組むために、40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」と定められました。だしや酢、レモン汁などを使用することで、おいしく減塩することができます。

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	調味料その他
MITOごはんの日【なっとう】					
24 (月) 604 2.0	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	なっとう		◇☆納豆		
	煮合い	油 さとう	あぶらあげ	しいたけ れんこん にんじん	しらたき しょうゆ 酢 塩
	のっぺい汁	さといも でんぷん	とり肉 とうふ	だいこん ねぎ にんじん はくさい	しょうゆ 塩 かつお節
25 (火) 622 2.5	きつねうどん (ソフトめん・きつねうどん汁)	ソフトめん			
	牛乳		あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ	みりん 酒 塩
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉 油	ちくわ 青のり	こまつな	しょうゆ かつお節
	チキン豆マヨサラダ	マヨネーズ	とり肉水煮 大豆	キャベツ にんじん	しょうゆ からし
26 (水) 607 1.9	セルフおにぎり	ごはん	のり		
	牛乳		牛乳		
	鮭の塩焼き		鮭		塩
	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ
	すいとん汁	小麦粉 白玉粉	とり肉 あぶらあげ	だいこん はくさい ねぎ	しょうゆ 塩 かつお節
27 (木) 605 1.8	五目ごはん	ごはん 油 さとう	とり肉 大豆 あぶらあげ	にんじん ごぼう 切干大根 しいたけ	塩 しょうゆ みりん 酒
	牛乳		牛乳		
	野菜コロッケ	◇野菜コロッケ 油			
	うま昆布あえ	ごま油	◇塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり	塩 こしょう
MITOごはんの日【みとちゃん米パン】					
28 (金) 625 2.0	みとちゃん米パン	☆みとちゃん米パン			
	牛乳		牛乳		
	カレーシチュー	じゃがいも 油 バター 小麦粉	とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ	カレー粉 コンソメ ターメリック 塩 こしょう
	コーンサラダ	油		とうもろこし こまつな キャベツ	酢 塩 こしょう
都市交流献立【滋賀県彦根市】					
31 (月) 620 1.9	ごはん	ごはん			
	牛乳		牛乳		
	わかさぎフリッター	油	◇わかさぎフリッター		
	大根とツナの和えもの	油	ツナ わかめ	だいこん きゅうり こまつな	酢 塩 こしょう しょうゆ
	かしのじゅんじゅん	油 麩 さとう	とり肉 焼き豆腐	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	しらたき 酒 しょうゆ

◇は、加工品です。☆は、水戸市産の食材です。仕入れ状況により変更になることがあります。
日にちの下段の数字は、中学年のエネルギー(kcal)と食塩相当量(g)です。

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		
1 月 中 学 年 平 均	621	24 (15%)	18.2 (26%)	341	92	2.3	2.9	238	0.58	0.55	37	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



具だくさん汁

【材料 4人分】

鶏ももこま肉	60g	…一口大		
じゃがいも	140g	…いちょう切り	豆腐	60g
にんじん	40g	…いちょう切り	みそ	大さじ2
だいこん	80g	…いちょう切り	かつお節	適量
ごぼう	40g	…斜め薄切り	水	500ml
こまつな	50g	…2cm幅に切る		

【作り方】

- ①かつお節でだしをとる。
- ②肉と小松菜以外の野菜を煮る。
- ③みそを溶き、下茹でした小松菜をいれて仕上げる。



のっぺい汁

【材料 4人分】

鶏ももこま肉	80g	…一口大	しょうゆ	大さじ1
だいこん	80g	…いちょう切り	塩	少々
長ねぎ	40g	…小口切り	かつお節	適量
木綿豆腐	80g	…角切り	片栗粉	6g
さといも	80g	…厚めいちょう切り	水	500ml
にんじん	40g	…いちょう切り		

【作り方】

- ①かつお節でだしをとる。
- ②肉と野菜を加えて煮る。
- ③豆腐を加える。
- ④しょうゆと塩で調味する。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

