

12月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立石川小学校(一二中ブロック)

ブロック献立について

水戸市の小学校、義務教育学校はブロックごとの統一献立を、各学校で調理しています。

一・二中ブロックは、三の丸小・五軒小・新荘小(柳河小)・常磐小・渡里小・石川小・飯富小・千波小・堀原小・国田義務教育学校です。

| 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) |
|---|-------------------|---------------------|--|--------------------------------|---|---|
| 1 (月) | ミルクパン 牛乳 | ミルクパン | 牛乳 | | | 627 2.1 |
| | ポークビーンズ | じゃがいも 油 | ぶた肉 ショルダーベーコン 大豆 | にんにく にんじん たまねぎ トマト | ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース 赤ワイン コンソメ | |
| | コールスロー | 油 | | キャベツ 赤ピーマン こまつな とうもろこし | 酢 塩 こしょう | |
| MITO ごはん 【みとちゃんぎょうざ】 | | | | | | |
| 2 (火) | ごはん 牛乳 | ごはん | 牛乳 | | | 671 1.8 |
| | みとちゃんあげぎょうざ | 油 | ◇ぎょうざ  | | | |
| | 焼きビーフン | ◆味付焼ビーフン 油 | ぶた肉 | キャベツ たまねぎ しいたけ こまつな | 塩 こしょう | |
| | 豆乳みそスープ | 油 | ◆いわしボール とうふ みそ 豆乳 | にんじん えのきだけ はくさい にんにく ねぎ | 中華だし | |
| 食物せんいたっぷり献立 《食物せんい供給量：6.3mg》 | | | | | | |
| 3 (水) | ダルカレー ライス | ごはん ダルカレー | ぶた肉 レンズ豆 | たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが | | 663 1.9 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | こんにゃくサラダ | こんにゃく 三温糖 油 | かまぼこ(黄) | こまつな キャベツ | 酢 しょうゆ | |
| 4 (木) | ロールパン 牛乳 | ロールパン | 牛乳 | | | 622 2.5 |
| | たらのハーブ焼き | | ◆たらのハーブスパイス漬け | | オレガノ | |
| | れんこんサラダ | 油 三温糖 | | れんこん キャベツ ブロッコリー | 酢 塩 | |
| | 白菜とさつまいもの シチュー | さつまいも 油 三温糖 米粉 | とり肉 いんげん豆 豆乳 | はくさい たまねぎ しめじ にんじん | 塩 こしょう コンソメ | |
| カルシウムたっぷり献立 《カルシウム供給量：399mg》 | | | | | | |
| 5 (金) | 五目うどん | ソフトめん 五目汁 | とり肉 油揚げ | にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ | 塩 しょうゆ みりん だし用かつお節 | 616 2.3 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 大豆とさつまいもの甘辛あげ | さつまいも 油 三温糖 | 大豆 煮干し | | しょうゆ みりん | |
| | 昆布あえ | ごま油 | ◇塩昆布 | キャベツ こまつな | こしょう 塩 | |
| 8 (月) | 黒パン 牛乳 | 黒パン | 牛乳 | | | 630 2.6 |
| | 鶏肉のマーマレード焼き | マーマレード 油 かたくり粉 | とり肉 | | しょうゆ 白ワイン こしょう | |
| | パンネアラビアータ | パンネ 油 | ショルダーベーコン | たまねぎ にんにく トマト | ケチャップ オレガノ 塩 こしょう 唐辛子 | |
| | 野菜スープ | じゃがいも 油 | | キャベツ にんじん セロリ エリンギ こまつな | スープストック 塩 こしょう | |
| 9 (火) | ごはん 牛乳 | ごはん | 牛乳 | | | 645 1.5 |
| | 豚肉と厚揚げの煮物 | こんにゃく 油 三温糖 | ぶた肉 絹揚げ | だいこん ごぼう にんじん しょうが | しょうゆ みりん | |
| | わさびドレッシングサラダ | 油 三温糖 | くわわかめ まぐろ水煮 | キャベツ こまつな | 塩 しょうゆ 酢 粉わさび | |
| | みかん | | | みかん | | |
| MITOごはん【納豆】 / 我が家のおすすめ料理【かぶとれんこんのあえもの】 / 鉄たっぷり献立《鉄供給量 4.0mg》 | | | | | | |
| 10 (水) | ごはん 牛乳 納豆 | ごはん | 牛乳 納豆  | | | 669 1.6 |
| | カレー肉じゃが | じゃがいも しらたき 油 三温糖 | ぶた肉 | にんじん たまねぎ しょうが | カレー粉 しょうゆ 酒 | |
| | かぶとれんこんのあえもの | ごま | かつお節 | かぶ れんこん だいこん こまつな | しょうゆ | |
| | はちみつパン 牛乳 | はちみつパン | 牛乳 | | | |
| 11 (木) | かぼちゃひき肉フライ | 油 | ◆かぼちゃひき肉フライ | | | 632 2.5 |
| | ささみと水菜のサラダ | 油 | ささみ水煮 | みずな キャベツ だいこん | 酢 塩 こしょう | |
| | もずく入り卵スープ | もずく | とうふ たまご | にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな | 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) | |
| 12 (金) | ごはん | ごはん | | | | 616 1.6 | |
| | かつおのりふりかけ | ごま 三温糖 | かつお節 青のり | | しょうゆ 酒 | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | おでん | じゃがいも こんにゃく ちくわぶ | 絹揚げ 昆布 さつま揚げ | だいこん にんじん | だし用かつお節 しょうゆ みりん | | |
| | しょうがあえ | | | キャベツ もやし こまつな しょうが | しょうゆ | | |
| 15 (月) | さつまいもコッペ | コッペパン バター 三温糖 さつまいも ごま | 牛乳 | | | 641 2.4 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ツナとコーンのサラダ | 油 三温糖 | かつお油漬け 大豆 | とうもろこし キャベツ こまつな | 酢 塩 こしょう | | |
| | ニョッキ入り コンソメスープ | 油 ◆ポテトニョッキ | とり肉 | かぶ たまねぎ にんじん にんにく | 塩 こしょう コンソメ | | |
| 16 (火) | チキンライス | ごはん 油 | とり肉 | たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ とうもろこし トマト | ケチャップ 塩 コンソメ こしょう | 609 2.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ポテトオムレツ | | ◆ポテトオムレツ | | | | |
| | こまつなの クリーミィサラダ | 油 | かつお油漬け | きゅうり こまつな キャベツ | ソイグ マネズ リース 酢 しょうゆ こしょう | | |
| 17 (水) | ごはん | ごはん | | | | 611 1.8 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | もうか竜田あげ | 油 | ◆もうか竜田揚 | | | | |
| | 春雨サラダ | はるさめ ごま油 三温糖 | ささみ水煮 | もやし こまつな | 酢 しょうゆ | | |
| | 具だくさんみそ汁 | じゃがいも | とうふ ぶた肉 みそ | にんじん だいこん はくさい | だし用かつお節 | | |
| い は 給 食 | | | | | | | |
| 18 (木) | コッペパン | コッペパン | | | | 631 2.1 | |
| | いちごジャム | ◆いちごジャム | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | マカロニ入り ピーフシチュー | マカロニ じゃがいも 油 | 牛肉 | にんじん たまねぎ にんにく トマト | 赤ワイン ハヤシフレーク デシラソース ローリエ 塩 こしょう | | |
| | みそドレッシングサラダ | 三温糖 油 | 大豆 いんげん豆 みそ | キャベツ 赤ピーマン こまつな | ◆マスタード 酢 | | |
| 19 (金) | ごはん | ごはん | | | | 666 1.5 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ぶり照り焼き | | ◆ぶりの照り焼き | | | | |
| | ボン酢あえ | | | もやし はくさい こまつな | ◆ボン酢 しょうゆ | | |
| | ほうとう | ◆豆乳ほうとう | 油揚げ みそ | かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ | しょうゆ だし用かつお節 | | |
| 22 (月) | スパゲッティ ジェノベーゼ | スパゲッティ じゃがいも 油 | ぶた肉 ゼラチン | たまねぎ エリンギ こまつな 赤ピーマン にんにく | ◇バジルペースト 塩 こしょう | 615 1.4 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | チキンナゲット | | ◆チキンナゲット | | | | |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー とうもろこし | ◆ドレッシング (ソース) | | |
| | ケーキ | ◆ケーキ | | | | | |
| プ ロ ス ポ ーツ 応 援 献 立 【ホーリーホック】 | | | | | | | |
| 23 (火) | ホーリー飯 | ごはん | ごはん | | | 636 1.9 | |
| | | 大豆入り そばろ | 三温糖 油 | ぶた肉 大豆 | しょうが | | しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 |
| | こまつなの ナムル | ごま油 | | こまつな もやし キャベツ にんじん | しょうゆ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | にんにく中華スープ | 油 ◆だまこもち | | 切干しだいこん 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 | | |

◇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。

| 栄養素 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 食塩相当量 | 食物繊維 |
|--------------------|-------|---------------------------|---------------------------|-------|--------|-----|-----|-----------|----------|----------|---------|-------|-------|
| | kcal | g | g | mg | mg | mg | mg | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g | g |
| 当月平均 | | | | | | | | | | | | | |
| 小学校 中学年 平均 | 635 | 25.8 (16%) | 18.8 (27%) | 351 | 88 | 3.1 | 2.9 | 242 | 0.82 | 0.60 | 39 | 2.0 | 6.2 |
| 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 | 2.0未満 | 4.5以上 |