

1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

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)								
8 (木)	ミルクパン		ミルクパン				626 2.2	
	牛乳			牛乳				
	ぶた肉ときのこの豆乳クリーム煮		じゃがいも マカロニ 油 米粉	ぶた肉 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		油	かつお油漬け	キャベツ こまつな にんにく	バジルフレーク 塩 酢 こしょう			
9 (金)	ごはん		ごはん				637 1.9	
	牛乳			牛乳				
	麻婆豆腐		油 三温糖 かたくり粉	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ	たまねぎ にんじん たけのこ にら きくらげ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 甜麺醤		
パンパンジー			ささみ水煮	キャベツ こまつな もやし	◆ドレッシング (棒々鶏)			
食物せんいたっぷり献立《食物せんい供給量：9.8g》								
13 (火)	ごはん		ごはん				649 2.0	
	ピーンズカレーライス		ピーンズカレー	じゃがいも 油	とり肉 大豆 いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが		カレールー
	牛乳			牛乳				
海そうサラダ		油	*海そうミックス	キャベツ だいこん こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
14 (水)	ごはん		ごはん				609 1.9	
	牛乳			牛乳				
	とり肉とたまねぎの照り焼き		油 三温糖 かたくり粉	とり肉	しょうが にんにく たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん		
	からしあえ				こまつな もやし キャベツ	からし しょうゆ		
切干大根のみそ汁		じゃがいも	油揚げ みそ	切干しだいこん にんじん えのきたけ ねぎ	だし用かつお節			
15 (木)	アップルチーズコッパ		コッパパン 三温糖 バター	チーズ	◆アップルソース		632 2.3	
	牛乳			牛乳				
	小松菜サラダ		油	まぐろ水煮	こまつな ブロッコリー にんじん	酢 塩 こしょう		
ミネストローネ		じゃがいも 油	ショルダーベーコン ぶた肉 大豆	たまねぎ キャベツ にんにく トマト	塩 こしょう コンソメ			
16 (金)	五目ませごはん		ごはん 油 三温糖	とり肉 大豆 油揚げ	にんじん ごぼう 切干しだいこん しいたけ	しょうゆ みりん 酒	627 1.8	
	牛乳			牛乳				
	子持ちししゃもフライ		油	◆子持ちししゃもフライ				
	ごま酢あえ		三温糖 ごま		こまつな はくさい もやし	しょうゆ 酢		
	みかん				みかん			
19 (月)	はちみつパン		はちみつパン				619 2.5	
	牛乳			牛乳				
	とり肉と根菜のケチャップ炒め		かたくり粉 じゃがいも 油	とり肉	れんこん ブロッコリー にんにく	酒 みりん ウスターソース ケチャップ		
野菜たっぷりコンソメスープ		油	ショルダーベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	塩 こしょう コンソメ			
いばらき美味しおDay								
20 (火)	ごはん		ごはん				640 1.7	
	かつおのりふりかけ		ごま 三温糖	かつお節 のり		しょうゆ 酒		
	牛乳			牛乳				
	高野豆腐の卵とじ		じゃがいも しらたき 油 三温糖	高野豆腐 とり肉 たまご	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ	しょうゆ みりん		
キャベツと大根の甘酢あえ		三温糖		キャベツ だいこん	酢 塩			
MITOごはんの日(柔甘ねぎ)								
21 (水)	ごはん		ごはん				648 1.6	
	牛乳			牛乳				
	柔甘ねぎのすきやき煮		しらたき 麩 油 三温糖	ぶた肉 ◆焼き豆腐	にんじん はくさい えのきたけ 柔甘ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩		
ツナサラダ			まぐろ水煮	キャベツ こまつな	ノンエッグマヨネーズ ソース しょうゆ からし			

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)
22 (木)	黒糖揚げパン	コッパン 油 黒砂糖 三温糖								647 2.1
	牛乳			牛乳						
	カレーミルクシチュー	じゃがいも 油 米粉 バター		とり肉 牛乳	にんじん たまねぎ えだまめ			◆カレー粉 コンソメ 塩 こしょう		
	フレンチサラダ	油			キャベツ こまつな とうもろこし			酢 塩 こしょう		
我が家のおすすめ料理【塩こうじスープ】										
23 (金)	ごはん	ごはん								606 1.5
	牛乳			牛乳						
	ぶりの西京焼き			◆ぶりの西京漬け						
	にびたし			油揚げ	えのきだけ こまつな はくさい			しょうゆ みりん		
塩こうじスープ			とり肉	にんじん だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ ししいたけ しょうが			だし用かつお節 しょうゆ 塩 ◆塩麹			
MITOごはんの日【みとちゃん米パン】・カルシウムたっぷり 献立《カルシウム提供量482mg》										
26 (月)	みとちゃん米パン	米パン								630 2.3
	牛乳			牛乳						
	ミートグラタン	マカロニ 油		ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんにく トマト			ケチャップ 塩 こしょう		
	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 (コーン)		
玄米と野菜のスープ	もち玄米		ショルダーベーコン	にんじん だいこん キャベツ こまつな			コンソメ 塩 こしょう			
27 (火)	塩サバおにぎり	ごはん	ごはん							647 1.7
	のり			のり						
	サバの塩焼き			サバ				塩		
	牛乳			牛乳						
	煮合い	しらたき 油 三温糖		油揚げ	しいたけ れんこん にんじん ごぼう			しょうゆ 酢 塩		
すいとん汁	小麦粉 白玉粉		とり肉	だいこん こまつな ねぎ			しょうゆ みりん 塩 だし用かつお節			
MITOごはんの日【納豆】										
28 (水)	ごはん	ごはん								627 1.8
	牛乳			牛乳						
	納豆			納豆						
	昆布あえ	ごま油		◇塩昆布	はくさい こまつな もやし			こしょう 塩		
肉団子と大根の煮物	さといも こんにゃく 油 三温糖		◆鶏肉だんご	だいこん にんじん			しょうゆ みりん 酒			
29 (木)	スパゲティボロネーゼ	スパゲッティ 油		ぶた肉 大豆 ゼラチン	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマト			デミグラスソース ウスターソース ケチャップ パセリ 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう ローリエ		653 2.0
	牛乳			牛乳						
	コーンサラダ	油			とうもろこし キャベツ こまつな にんじん			酢 塩 こしょう		
	いちご蒸しパン	◇米粉パウダー ◆いちごジャム		豆乳						
鉄たっぷり 献立《鉄供給量：4.9mg》										
30 (金)	ごはん	ごはん								633 2.0
	牛乳			牛乳						
	厚焼きたまご			◆厚焼きたまご						
	ひじきのいため煮	じゃがいも 油 三温糖		ひじき ぶた肉 さつま揚げ				しょうゆ みりん		
	白菜の豆乳みそ汁			絹揚げ 豆乳 みそ	はくさい だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ			だし用かつお節		

全国学校給食週間

袋を使って自分で作ろう!

◇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。
「*海そうミックス」の内訳は、わかめ・きわかめ・こんぶ・とさかのり・ふのり です。

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	633	27.1 (17%)	18.5 (26%)	374	90	3.1	3.1	246	0.84	0.60	38	1.9	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	