

2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)	
MITOごはんの日【みとちゃん米パン】 鉄たっぷり献立<鉄供給量:4.1g>・食物せんいたっぷり献立<食物せんい供給量:14.4g>							
2 (月)	みとちゃん米パン	米パン 				637 2.1	
	牛乳		牛乳				
	チリピーンズ	おからこんにゃく じゃがいも 油	牛肉 レッドキドニーピーンズ	たまねぎ にんじん セロリ パセリ にんにく トマト	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ウスターソース チリパウダー		
	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		
3 (火)	キムチチャーハン	ごはん 油	ぶた肉	ねぎ にら きくらげ ◇キムチ	しょうゆ 塩	667 2.0	
	牛乳		牛乳				
	いわしのフライ	油	◆いわしフライ				
	もやしのナムル	ごま油		もやし キャベツ にんじん	酢 しょうゆ		
	福豆		◆黒糖福豆				
4 (水)	△ぎゅっとおにぎりの日△ ※給食はありません。おにぎりを持参しましょう。						
5 (木)	黒パン	黒パン				606 2.3	
	牛乳		牛乳				
	いかリングフライ	油	◆いかリングフライ				
	こふきいも	じゃがいも			ドライパセリ 塩 こしょう		
野菜たっぷりコンソメスープ	油	とり肉	キャベツ だいこん にんじん こまつな セロリ にんにく	塩 こしょう コンソメ			
6 (金)	ごはん	ごはん				629 2.0	
	にらたまふりかけ	ごま ごま油	◆いりたまご かつお節	にら	みりん 塩		
	牛乳		牛乳				
	油麩とはくさいのちゃんこ	◆油麩	ぶた肉 豆腐	にんじん はくさい ごぼう ねぎ しめじ	がらスープ しょうゆ 塩 みりん 酒		
切干大根ととり肉のあえもの		◆ささ身油漬	切干大根 キャベツ 赤ピーマン こまつな	カエツ マネーソース しょうゆ 塩 こしょう			
9 (月)	コッペパン	コッペパン				629 2.4	
	牛乳		牛乳				
	白花豆コロッケ	油	◆白花豆コロッケ				
	フレンチサラダ	油		キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
ほうれん草の豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳 ◇豆乳クリー ム	しめじ はくさい にんじん たまねぎ ほうれん草	塩 こしょう コンソメ			
10 (火)	プロスポーツチーム応援献立【茨城ロボッツ】						
	ロボッツ親子丼	ごはん ロボッツ親 子煮	じゃがいも しらたき 油 三温糖	◆鶏肉だんご たまご	にんじん たまねぎ しめじ	しょうゆ 酒 みりん	645 1.7
	牛乳		牛乳				
	キャベツのごま酢あえ	ごま ごま油 三温糖	糸かまぼこ	キャベツ こまつな	酢 しょうゆ		
きな粉入りビスキーパン	コッペパン バター ◇ホットケーキミックス グラニュー糖	牛乳 きなこ粉 大豆					
12 (木)	牛乳		牛乳			649 2.3	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな だいこん	コンソメ 塩 こしょう		
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	もやし ブロッコリー	酢 塩 こしょう		
13 (金)	ごはん	ごはん				627 1.8	
	牛乳		牛乳				
	かまぼこの天ぷら	小麦粉 油	◆かまぼこ				
	ひじきとベーコンのバター醤油炒め	じゃがいも バター 三温糖	ひじき ショルダーベーコン	にんじん とうもろこし えだまめ	しょうゆ みりん		
みぞれ汁		とり肉 豆腐	だいこん はくさい ねぎ なめこ	しょうゆ 塩 酒 みりん だし用かつお節			

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 中学生	
16 (月)	ミルクパン	ミルクパン					633 2.4	
	牛乳			牛乳				
	照り焼きチキンハンバーグ	かたくり粉		◆とりつくね		しょうゆ 酒 みりん		
	ポイルキャベツ				キャベツ にんじん	ウスターソース		
17 (火)	エッグフลาวースープ	じゃがいも パン粉		ショルダーベーコン たまご	こまつな たまねぎ	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	636 2.1	
	わかめご飯	ごはん		◇わかめごはんの素				
	牛乳			牛乳				
	みそおでん	さといも ◆こんにゃく ◆ちくわぶ		◆高野豆腐 ◆がんと ◆ちくわ みそ	だいこん	みりん だし用かつお節		
18 (水)	しょうがあえ				キャベツ もやし こまつな にんじん しょうが	しょうゆ	687 2.1	
	ぼんかん				ぼんかん			
	いーほの日給食							
	根菜カレーライス	根菜カレー	さつまいも 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう にんにく しょうが			カレーパウダー
19 (木)	牛乳			牛乳			612 2.2	
	小松菜と筍わかめのサラダ	ごま油		くきわかめ ◆かまぼこ(赤)	こまつな キャベツ	しょうゆ 酢 こしょう		
	はちみつパン	はちみつパン						
	牛乳			牛乳				
20 (金)	きびなごカリカリフライ	油		◆きびなごフライ			647 1.8	
	クルトンサラダ	◆クルトン 油			キャベツ こまつな 黄ピーマン 赤ピーマン	酢 塩 こしょう		
	キャロット豆乳ポタージュ	じゃがいも 油 米粉		白いんげん豆 とり肉 豆乳 ◇豆乳クリーム	にんじん たまねぎ	トイハレツ コンソメ 塩		
	MITOごはんの日(みとちゃん梅ゼリー)・いばらき美味しおDay							
24 (火)	ごはん	ごはん					640 2.0	
	牛乳			牛乳				
	肉豆腐	油・三温糖 かたくり粉		豆腐 ぶた肉	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ はくさい しめじ	しょうゆ 塩 酒		
	たくあん和え				◇たくあん こまつな もやし キャベツ	塩		
25 (水)	みとちゃん梅ゼリー	◇梅ゼリー					622 1.5	
	作ろう料理コンテスト入賞料理(さつまいものレモン煮)							
	カレーうどん	ソフトめん	ソフトめん					
	牛乳			牛乳				
26 (木)	プロッコリーのおかか和え			かつお節	ブロッコリー キャベツ にんじん	しょうゆ	638 1.9	
	さつまいものレモン煮	さつまいも 三温糖			レモン	みりん		
	ごはん	ごはん						
	牛乳			牛乳				
27 (金)	ぼっけ竜田揚げ	油		◆ぼっけ竜田揚げ			672 2.2	
	大根と水菜の甘酢あえ	三温糖			だいこん みずな キャベツ ごぼう はくさい こまつな にんじん しいたけ ねぎ	塩 酢 しょうゆ だし用かつお節		
	せんべい汁	◆かわらせんべい		とり肉 油揚げ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒		
	ポークジンジャースパゲッティ	スパゲッティ 油		ぶた肉 ゼラチン		◆ドレッシング (コーン)		
27 (金)	牛乳			牛乳			672 2.2	
	納豆			納豆				
	しほとりのいりとり	こんにゃく 油 三温糖		とり肉 ◆高野豆腐 こんぶ	にんじん ごぼう しいたけ	◆塩麴 しょうゆ みりん 塩		
	鮭のいりもの	かたくり粉		◆鮭ボール みそ	だいこん はくさい みずな ねぎ しょうが	だし用かつお節 酒		
吉原殿中	◆吉原殿中							

◇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 中学生 年平均	639	25.8 (16%)	19.0 (27%)	374	88	2.8	3.0	242	0.65	0.58	42	2.0	7.0	
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18%~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	