

3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

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）・常盤小・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。

水戸市立石川小学校(一二中ブロック)

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 (中学校)
M I T O ご は ん 【みとちゃん米パン】						
2 (月)	みとちゃん米パン	米パン 				628 2.3
	牛乳		牛乳			
	とり肉の豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ ◇豆乳クリーム	
	コーンマスタードサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな 切干大根	ノンエッグマヨネーズ ソース 塩 こしょう 酢 マスタード	
我が家のおすすめ料理 【牛肉と春雨の炒めもの】						
3 (火)	ごはん	ごはん				632 2.0
	牛乳		牛乳			
	えびシューマイ		◆えびシューマイ			
	牛肉と春雨の炒めもの	ごま 油 春雨 三温糖 かたくり粉	牛肉	にんじん だげのこ ねぎ しいたけ にんにく しょう が	しょうゆ 塩 酒 こしょう	
じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも	豆腐 わかめ みそ	こまつな えのきたけ	だし用かつお節		
水戸市オリジナルデザインの味付けのり						
4 (水)	ごはん	ごはん				632 1.5
	味付けのり		◆味付けのり			
	牛乳		牛乳			
	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	
ツナと野菜のあえもの	ごま油 油 三温糖	まぐろ水煮	キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ からし粉		
M I T O ご は ん 【穂々の空のカレーたまごスープ】						
5 (木)	はちみつパン	はちみつパン				643 2.5
	牛乳		牛乳			
	赤魚フライ	油	◆赤魚フライ			
	ひじきサラダ	油 三温糖	ひじき 大豆	きゃべつ こまつな とうもろこし	酢 塩 こしょう	
穂々の空のカレーたまごスープ	◇みと米粉めん(穂々の空) 	たまご とり肉	はくさい ねぎ にんじん	コンソメ 塩 ◆カレー粉		
M I T O ご は ん【納豆】 食物せんいたっぷり献立【食物せんい供給量 12.8g】						
6 (金)	ごはん	ごはん				654 1.8
	牛乳		牛乳			
	納豆		納豆 			
	酢しょうゆあえ			こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢	
肉じゃが	三温糖 しらたき 油 じゃがいも	ぶた肉	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん		
9 (月)	黒パン	黒パン				692 2.1
	牛乳		牛乳			
	豚肉とパンネのトマト煮	油 マカロニ じゃがいも	ぶた肉 ◆白いんげん豆	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ パザルパウダー こしょう ウスターソース	
	ツナ豆サラダ	油	大豆 まぐろ水煮	こまつな キャベツ ブロッコリー	酢 塩 こしょう	
豆乳プリン	◆豆乳プリン					
10 (火)	ごはん	ごはん				650 1.8
	牛乳		牛乳			
	とり肉のうま塩からあげ	油 かたくり粉	とり肉 かつお節	しょうが にんにく	酒 塩	
	きんぴら	ごま 油 こんにゃく 三温糖		ごぼう にんじん しいたけ	しょうゆ みりん 唐辛子	
具だくさん汁	じゃがいも	豆腐 みそ	はくさい だいこん こまつな	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)
11 (水)	ポークカレー ライス	ごはん	ごはん				678 1.9
		ポークカレー	油 じゃがいも	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ	
	牛乳		牛乳				
	キャベツとパプリカのサラダ	三温糖 油		こまつな キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン	酢 塩 こしょう		
	オレンジ			オレンジ			
12 (木)	きなこ揚げパン	コッペパン 油 三温糖		きな粉			638 2.2
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもとウィンナーのスープ煮	じゃがいも	ウィンナー レンズ豆	にんじん だいこん たまねぎ エリンギ	塩 こしょう コンソメ ドライパセリ		
	オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな みずな にんにく ◇ソテーオニオン	塩 こしょう 酢		
13 (金)	ごはん	ごはん					603 2.0
	牛乳		牛乳				
	さばのみそ煮		◆さばのみそ煮				
	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		
	沢煮椀	油 しらたき	ぶた肉 高野豆腐	にんじん だいこん ごぼう しめじ しいたけ	塩 みりん 酒 しょうゆ こしょう だし用かつお節		
鉄たっぷり献立 《鉄供給量 3.4g》							
16 (月)	ツナと昆布のスパゲッティ	スパゲッティ 油	かつお油漬 ◇塩昆布 ショルダーベーコン	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ えのきだけ しめじ	しょうゆ コンソメ 白ワイン		618 2.2
	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 (コ-)		
	すだちゼリー	◆すだちゼリー					
17 (火)	こぎつね寿司	ごはん 三温糖	油揚げ	にんじん しいたけ れんこん だけのこ えだまめ	酢 塩 しょうゆ みりん		620 1.9
	牛乳		牛乳				
	あじのたつた揚げ	油	◆あじのたつた揚げ				
	わさびドレッシングサラダ	油 三温糖	わかめ	キャベツ こまつな きゅうり	しょうゆ 酢 塩 粉わさび		
19 (木)	ミルクパン	ミルクパン					644 2.4
	牛乳		牛乳				
	オムレツのトマトソースかけ		◆オムレツ	トマト	ケチャップ		
	コールスロー	油		キャベツ にんじん きゅう り	◆ドレッシング (ワレンチ) 酢 塩 こしょう		
	バジル風味の豆乳ポタージュ	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	たまねぎ こまつな	塩 こしょう コンソメ 白ワイン ◇バジルペースト		
カルシウムたっぷり献立 《カルシウム供給量：451mg》							
23 (月)	ごはん	ごはん					675 1.9
	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				
	おひたし			キャベツ こまつな もやし	しょうゆ		
	大根のそぼろ煮	油 三温糖 こんにゃく かたくり粉	とり肉 高野豆腐	だいこん にんじん しめじ しょうが	しょうゆ みりん		

◇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	643	26.3 (16%)	20.1 (28%)	378	88	3	3.0	255	0.66	0.59	40	2.0	7.1	
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	

茨城県は、農業がとて盛んな県で、たくさんの種類の野菜などの食材が作られています。給食では、今年度も水戸市や茨城県でとれた米や野菜を取り入れる「地産地消」の取り組みを進めてきました。新鮮でおいしい地元の食材を食べることで、作った人や地域の食文化に感謝する気持ちを育てています。

