

4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実施しています。

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)
10 (金)	ポーク	ごはん	ごはん				654 1.9
	カレー	ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ	
	ライス			牛乳			
	牛乳						
13 (月)	海藻サラダ		こんにゃく 油 三温糖	◆*海藻ミックス	きゅうり こまつな	しょうゆ 酢 塩 こしょう	677 2.4
	クロパン		黒パン				
	牛乳	MITOごはん		牛乳			
	みどちゃんごぼうメンチカツ		油	☆ごぼうメンチカツ			
	ペンネとブロッコリーのバジルソテー		マカロニ 油		ブロッコリー こまつな 赤ピーマン どうもろこし	◆バジルペースト 塩 コンソメ こしょう	
14 (火)	春野菜のコンソメスープ		じゃがいも 油	とり肉	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ にんにく	白ワイン 塩 こしょう コンソメ	622 1.7
	牛井	ごはん	ごはん				
	牛井の具		しらたき ◆麩 油 三温糖	◆牛肉	たまねぎ えのきたけ	みりん しょうゆ 酒	
	牛乳			牛乳			
15 (水)	じゃがいもとキャベツのみそ汁		じゃがいも	みそ	にんじん キャベツ こまつな ねぎ	だし用かつお節	616 1.6
	ごはん		ごはん				
	牛乳			牛乳			
	豆腐の中華煮		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 チンゲンサイ	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース	
16 (木)	春雨サラダ		はるさめ ごま ごま油 三温糖	かまぼこ(黄)	きゅうり キャベツ もやし	酢 しょうゆ	645 2.1
	ミルクパン		ミルクパン				
	牛乳			牛乳			
	ポークビーンズ		じゃがいも 油	ぶた肉 だいず	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	
17 (金)	寒天入りサラダ		こんにゃく寒天 油	まぐろ水煮	キャベツ こまつな きゅうり	酢 塩 こしょう	622 1.8
	清見オレンジ				清見オレンジ		
	ごはん		ごはん				
	牛乳			牛乳			
20 (月)	さばの塩焼き			◆さば		塩	616 2.4
	千草あえ		ごま 三温糖	ささ身水煮	キャベツ もやし こまつな	酢 しょうゆ	
	わかめとたけのこのすまし汁			わかめ 豆腐	◆たけのこ にんじん ねぎ えのきたけ	だし用かつお節 しょうゆ 塩 酒	
	コッペパン		コッペパン				
21 (火)	ハンバーグ		油	◆ハンバーグ	しめじ えのきたけ	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	637 1.5
	こぶきいも		じゃがいも			ドライパセリ 塩 こしょう	
	豆乳と米粉のコーンポタージュ		油 米粉	ショルダーベーコン 豆乳	◆クリームコーン どうもろこし たまねぎ こまつな にんじん	塩 こしょう コンソメ	
	牛乳			牛乳			
22 (水)	あじフライ		油	◆アジフライ			651 1.8
	カリカリ大豆入りお浸し			大豆	きゅうり キャベツ もやし	しょうゆ	
	新たまねぎのみそ汁		じゃがいも	豆腐 みそ	たまねぎ こまつな にんじん	だし用かつお節	
	ごはん		ごはん				
23 (木)	牛乳	MITOごはん		牛乳			671 2.5
	納豆			☆納豆			
	肉じゃが		じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん	
	たくあんあえ				◆たくあん こまつな もやし キャベツ	塩	
23 (木)	はちみつパン		はちみつパン				671 2.5
	牛乳			牛乳			
	ししゃもフリッター		油	◆子持ちししゃもフリッター			
	ハヤシシチュー		じゃがいも 油	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ	赤ワイン デミグラスソース ハヤシフレーク こしょう 中濃ソース	
フレンチサラダ		油			キャベツ きゅうり こまつな	酢 塩 こしょう	

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)
24 (金)	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	611 2.1
	牛乳		牛乳			
	ポテトオムレツ		◆オムレツ			
	小松菜のクリーミーサラダ	油	かつお油漬け	きゅうり こまつな キャベツ	ノンエッグマヨネーズソース 酢 しょうゆ こしょう	
27 (月)	メープルシュガーパン	コッペパン バター ◆メープルシュガー				641 2.4
	牛乳		牛乳			
	コーンサラダ			とうもろこし キャベツ ブロッコリー きゅうり	ドレッシング(コーン) 塩	
	とり肉とじゃがいものスープ煮	じゃがいも 油	とり肉 いんげん豆	にんじん たまねぎ こまつな セロリ	ロリエ 塩 こしょう コンソメ	
28 (火)	ごはん	ごはん				677 1.7
	じゃこひじきふりかけ	ごま油 三温糖 ごま	ひじき ◆ちりめんじゃこ かつお節		みりん しょうゆ	
	牛乳		牛乳			
	厚揚げとキャベツのみそ炒め	油 三温糖 かたくり粉	ぶた肉 絹揚げ みそ	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん しめじ にんにく	しょうゆ みりん 酒 甜麺醤 豆板醤	
	しょうがあえ			こまつな もやし きゅうり しょうが	しょうゆ	
30 (木)	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 ゼラチン	にんにく にんじん エリンギ たまねぎ ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 白ワイン	624 1.9
	牛乳		牛乳			
	ツナサラダ	油	まぐろ水煮	こまつな ブロッコリー キャベツ	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			

◆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。

☆は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。

「*海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くきわかめ・こんぶ・とさかのり・ふのり です。

栄養素	エネルギー 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 μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
当月平均													
小学校 中学年平均	640	25.9 (16%)	19.6 (28%)	366	89	3.0	3.0	244	0.73	0.60	42	2.0	7.6
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