

5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) 小学生 (中学年)
1 (金)	五目まぜごはん	ごはん 油 三温糖	とり肉 油揚げ だいず ひじき	にんじん ごぼう しいたけ	しょうゆ みりん 酒	685 1.8
	牛乳 MITOごはん		牛乳			
	太刀魚フライ	油	◆太刀魚フライ			
	しょうがあげ			キャベツ もやし こまつな しょうが	しょうゆ	
	みとちゃんだんご(こしあん)	☆団子(こしあん)				
7 (木)	ミルクパン	ミルクパン				630 2.3
	牛乳		牛乳			
	イカナゲツ		◆イカナゲツ			
	コールスロー	油		キャベツ 赤ピーマン きゅうり	酢 塩 こしょう	
チキンとかぶのスープ煮	じゃがいも 油	とり肉 ショルダーベーコン 白いんげん豆	にんじん たまねぎ こまつな かぶ にんにく	塩 こしょう コンソメ ローリエ		
8 (金)	ごはん	ごはん				666 2.1
	牛乳		牛乳			
	回鍋肉	かたくり粉 油 三温糖	ぶた肉 みそ	キャベツ たまねぎ たけのこ 赤ピーマン にんにく	豆板醤 しょうゆ みりん 甜麺醤 酒	
	コーンとたまごの中華スープ	かたくり粉	たまご	とうもろこし ねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ	
11 (月)	チョコ抹茶ピーンズコップ	コッペパン バター 三温糖 ◆チョコチップ	白いんげん豆 牛乳		抹茶	617 2.2
	牛乳		牛乳			
	ブロッコリーのソテー	油	ショルダーベーコン	ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんにく	塩 こしょう コンソメ	
	マカロニ入り野菜スープ	マカロニ じゃがいも	とり肉	にんじん たまねぎ こまつな	塩 こしょう スープストック	
12 (火)	チキンカレー	ごはん				650 1.8
	ライス	チキンカレー	じゃがいも 油	とり肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	
	牛乳		牛乳		カレールー	
	ひじきサラダ	油 三温糖	ひじき 大豆	キャベツ こまつな とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう	
13 (水)	ごはん	ごはん				615 1.7
	じゃこおおかぶりかけ	ごま 三温糖	◆ちりめんじゃこ かつお節		みりん しょうゆ 酒	
	牛乳		牛乳			
	肉豆腐	しらたき 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	しょうゆ 塩 酒	
	昆布あえ	ごま油	塩昆布	キャベツ こまつな きゅうり	こしょう 塩	
14 (木)	みとちゃん米パン	☆米パン				626 2.0
	牛乳 MITOごはん		牛乳			
	ぶた肉とパンネのトマト煮	マカロニ じゃがいも 油	ぶた肉 白いんげん豆	たまねぎ エリンギ にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう ドライバジル	
	ツナサラダ		かつお油揚げ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	パンエッグマヨネーズソース 酢 塩 こしょう	
15 (金)	ごはん	ごはん				617 1.8
	牛乳		牛乳			
	さばの塩焼き		さば		塩	
	煮びたし		油揚げ	えのきたけ こまつな キャベツ	しょうゆ みりん	
あおさのみそ汁		◆あおさ 豆腐 みそ	だいこん にんじん ねぎ	だし用かつお節		
18 (月)	黒パン	黒パン				624 2.0
	牛乳		牛乳			
	とり肉とコーンの豆乳シチュー	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳 豆乳クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし	ドライパセリ 塩 こしょう コンソメ	
	バジルドレッシングサラダ	油	かつお油揚げ	キャベツ こまつな ブロッコリー にんにく	ドライバジル 塩 酢 こしょう	
ストロベリーチーズデザート	◆ストロベリーチーズデザート					
19 (火)	わかめごはん	ごはん	わかめごはんの素			607 2.4
	牛乳		牛乳			
	厚焼きたまご		◆厚焼きたまご			
	にらともやしあえもの			にら もやし	しょうゆ こしょう	
ごま豚汁	じゃがいも こんにゃく ごま	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	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 (中学年)
20 (水)	ルーローハン	ごはん	ごはん				689 2.3
		ルーローハンの具	油 三温糖	ぶた肉	しょうが たまねぎ 切干しだいこん しいたけ たけのこ	しょうゆ 酒 オイスターソース	
	牛乳		牛乳				
	えびしゅうまい	油	◆えびしゅうまい				
	サンラータン	台湾産立 (パイナップル)	かたくり粉 ラー油	高野豆腐 たまご	にんじん もやし しょうが チンゲンサイ	しょうゆ 塩 こしょう 中華だし 酢	
	台湾産パイナップル			パイナップル			
21 (木)	ロールパン		ロールパン				614 2.2
	牛乳		牛乳				
	チリコンカン		じゃがいも 油	大豆 いんげん豆 牛肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン チリパウダー	
	オニオンドレッシングサラダ		油	かつお油漬け	キャベツ こまつな みずな にんにく ソテーオニオン	塩 酢 こしょう	
22 (金)	ごはん	MITOごはん	ごはん				615 1.6
	牛乳			牛乳			
	納豆			☆納豆			
	たけのここんにゃくのおかか煮		こんにゃく 油 三温糖	ぶた肉 ちくわ かつお節	たけのこ だいこん にんじん えだまめ	みりん しょうゆ	
	わさびあえ				もやし キャベツ こまつな	粉わさび しょうゆ	
25 (月)	はちみつパン		はちみつパン				603 2.3
	牛乳			牛乳			
	ハンバーグの豆乳クリームソースかけ		米粉	◆とりつくね 豆乳	ソテーオニオン マッシュルーム	コンソメ こしょう	
	ピーンズサラダ		油	大豆 いんげん豆	キャベツ きゅうり えだまめ	酢 マスタード 塩 こしょう	
	トマトスープ		じゃがいも	ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん セロリ にんにく こまつな トマト	塩 こしょう スープストック	
26 (火)	ごはん		ごはん				658 1.4
	牛乳			牛乳			
	きびなごカリカリフライ		油	◆きびなごカリカリフライ			
	じゃがいものそばろ煮		じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 かたくり粉	ぶた肉	しょうが にんじん たまねぎ	しょうゆ 酒	
	キャベツのごま酢あえ		ごま ごま油	ささ身水煮	キャベツ こまつな	酢 しょうゆ	
27 (水)	ごはん		ごはん				672 1.6
	牛乳			牛乳			
	とり肉の黒酢炒め	我が家の おすすめ料理	かたくり粉 じゃがいも 油 はちみつ	とり肉	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん ピーマン トマト	しょうゆ みりん 黒酢 酒	
	くらげの中華サラダ		ごま ごま油 三温糖	◆中華くらげ	もやし きゅうり こまつな	酢 しょうゆ	
28 (木)	塩焼きそば		中華めん 油 ごま油	ぶた肉	きくらげ たまねぎ もやし キャベツ ピーマン たら にんにく しょうが ねぎ	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	657 1.9
	ピタパン		◆ピタパン				
	牛乳			牛乳			
	チキンサラダ		油	◆ささ身油漬け	にんじん きゅうり こまつな とうもろこし	酢 塩 こしょう	
	ヨーグルト			◆ヨーグルト			
29 (金)	ごはん		ごはん				626 1.7
	牛乳			牛乳			
	さわらのすだち醤油焼き			◆さわらすだち醤油漬			
	切干大根の炒め煮		こんにゃく 油 三温糖	ぶた肉	切干しだいこん にんじん しいたけ	しょうゆ 酒	
	生揚げとキャベツのみそ汁			絹揚げ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ こまつな	だし用かつお節	

◆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。

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	639	26.2 (16%)	19.4 (27%)	377	85	3.1	3.0	249	0.68	0.60	37	1.9	6.4	
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	