

4月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立国田義務教育学校（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)		
							前期課程 (中学年)	後期課程	
10 (金)	ポークカレー ライス	ごはん	ごはん				654 1.9	864 2.4	
		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			
	牛乳			牛乳					
	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			
13 (月)	クロパン	MITOごはん	黒パン				677 2.4	849 3.0	
	牛乳			牛乳					
	みと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 とうもろこし	◆バジルペースト 塩 コンソメ こしょう			
	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			
14 (火)	牛丼	ごはん	ごはん				622 1.7	806 2.3	
		牛丼の具	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					
	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			
15 (水)	ごはん		ごはん				616 1.6	816 2.1	
	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			
	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			
16 (木)	ミルクパン		ミルクパン				645 2.1	822 2.8	
	牛乳			牛乳					
	ポークビーンズ		じゃがいも 油	ぶた肉 大豆	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			
	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			
	清見オレンジ				清見オレンジ				
17 (金)	ごはん		ごはん				622 1.8	813 2.5	
	牛乳			牛乳					
	さばの塩焼き			◆さば		塩			
	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			
20 (月)	コッペパン		コッペパン				616 2.4	814 3.1	
	牛乳			牛乳					
	ハンバーグトマトソース		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			
	こふきいも		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 とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん	塩 こしょう コンソメ			
21 (火)	ごはん		ごはん				637 1.5	817 2.2	
	牛乳			牛乳					
	あじフライ		油	◆アジフライ					
	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			

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)			
						前期課程 (中学年)	後期課程		
22 (水)	ごはん MITOごはん	ごはん				651 1.8	862 2.2		
	牛乳		牛乳						
	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	829 3.0		
	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				
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	802 2.6		
	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)	振 替 休 業 日								
28 (火)	ごはん	ごはん				677 1.7	845 2.1		
	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 甜麺醬 豆板醬				
	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	806 2.5		
	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	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													
前期課程 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
当月平均													
後期課程 平均	825	32.0 (16%)	23.2 (25%)	401	110	3.8	3.8	296	0.97	0.69	53	2.6	10.0
生徒(12~14歳)一人一回当たりの基準	830	摂取エネルギー 全体の 13%~20%	摂取エネルギー 全体の 25%~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上