

5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)		
						小学生 (中学年)	中学生	
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	851 2.3	
	牛乳	MITOごはん	牛乳					
	太刀魚フライ	油	◆太刀魚フライ					
	しょうがあえ			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	820 3.1	
	牛乳		牛乳					
	イカナゲット		◆イカナゲット					
	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			
8 (金)	ごはん	ごはん				666 2.1	877 2.6	
	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 甜麺醬 酒			
11 (月)	コーンとたまごの中華スープ	かたくり粉	たまご	どうもろこし 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	617 2.2	807 2.8	
	チョコ抹茶ピーンズコッペ	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			
	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 どうもろこし にんにく	塩 こしょう コンソメ			
12 (火)	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	650 1.8	846 2.2	
	チキンカレー	ごはん						
	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			カレールウ
	牛乳		牛乳					
13 (水)	ひじきサラダ	油 三温糖	ひじき 大豆	キャベツ こまつな どうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう	615 1.7	807 2.0	
	ごはん	ごはん						
	じゃこおおかふりかけ	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			
14 (木)	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	626 2.0	822 3.0	
	みとちゃん米パン	☆米パン						
	牛乳	MITOごはん	牛乳					
15 (金)	ぶた肉とペンネのトマト煮	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	617 1.8	805 2.2	
	ツナサラダ		かつお油漬け	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	ノンエッグマヨネーズソース 酢 塩 こしょう			
	ごはん	ごはん						
	牛乳		牛乳					
18 (月)	さばの塩焼き		さば		塩	624 2.0	802 2.6	
	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			
	黒パン	黒パン						
19 (火)	牛乳		牛乳			607 2.4	804 3.0	
	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 どうもろこし	ドライバセリ 塩 こしょう コンソメ			
	パジルドレッシングサラダ	油	かつお油漬け	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			
19 (火)	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				607 2.4	804 3.0	
	わかめごはん	ごはん	わかめごはんの素					
	牛乳		牛乳					
19 (火)	厚焼きたまご		◆厚焼きたまご			607 2.4	804 3.0	
	にらともやしあえもの			にら もやし	しょうゆ こしょう			
19 (火)	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	607 2.4	804 3.0	

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)	中学生
20 (水)	ルーローハン	ごはん	ごはん				689 2.3	889 2.7
		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	台湾献立 (パインアップル)	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		
	台湾産パインアップル			パインアップル				
21 (木)	ロールパン		ロールパン				614 2.2	803 2.9
	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	811 2.1
	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	800 3.1
	牛乳		牛乳					
	ハンバーグの豆乳クリームソースがけ		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		
	ビーンズサラダ		油	大豆 いんげん豆	キャベツ きゅうり えだまめ	酢 粒マスタード 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	851 1.7
	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				
	じゃがいものそぼろ煮		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	887 2.1
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の黒酢炒め	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 なら 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	800 2.5
	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	827 2.1
	牛乳		牛乳					
	ざわらのすだち醤油焼き			◆ざわらすだち醤油漬け				
	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
								A	B1	B2	C		
当月平均	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
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

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
								A	B1	B2	C		
当月平均	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
中学校平均	829	32.8 (16%)	23.2 (25%)	415	108	4.0	3.9	296	0.92	0.70	48	2.5	8.5
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