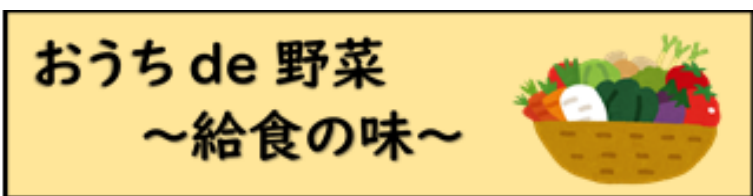


日 (曜)	こんだて		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえる食品	調味料その他	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
							小学生 (中学年)
10 (水)	ポークカレーライス	ごはん	ごはん				665 1.8
		ポークカレー	じゃがいも 油	ぶた肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールウ	
	牛乳		牛乳				
	海藻サラダ	油 さとう	*海藻ミックス ささみ水煮	きゅうり こまつな	酢 塩 こしょう		
11 (木)	ミルクパン	ミルクパン					638 2.2
	牛乳		牛乳				
	鶏肉の豆乳クリーム煮	じゃがいも 油 米粉	とり肉 豆乳	しめじ にんじん たまねぎ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ		
	バジルドレッシングサラダ	オリーブ油	かつお油漬け	キャベツ こまつな とうもろこし にんにく	バジル 塩 酢 こしょう		
	いちごゼリー	◆いちごゼリー					
12 (金)	ごはん	ごはん					635 1.5
	牛乳		牛乳				
	豆腐の中華煮	油 さとう でんぷん	とうふ ぶた肉	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ 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	春雨 ごま ごま油 さとう	ささみ水煮	きゅうり キャベツ もやし	酢 しょうゆ		
食物せんい たっ ぶり 献立 <食物せんい供給量:小学生6.9g>							
15 (月)	はちみつパン	はちみつパン					681 2.5
	牛乳		牛乳				
	ささみチーズフライ	油	◆ささみチーズフライ				
	コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう		
	豆とポテトのスープ	じゃがいも	ひよこ豆 いんげんまめ ウィンナー	にんじん たまねぎ こまつな セロリー	コンソメ 塩 こしょう		
16 (火)	麦ごはん	ごはん 麦					662 1.6
	じゃこひじきふりかけ	ごま油 さとう 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 さとう でんぷん	ぶた肉 絹あげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく	しょうゆ みりん 甜麺醬 酒		
	大根の甘酢あえ	さとう		こまつな だいこん きゅうり	塩 酢		
17 (水)	ごはん	ごはん					652 1.7
	牛丼	牛丼の具	しらたき 麩 油 さとう	牛肉	たまねぎ ごぼう	みりん しょうゆ 酒	
	牛乳			牛乳			
	ゆで干大根のみそ汁		油揚げ みそ	ゆで干大根 にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	だし用かつお節		
い - は の 日 献立 ・ M I T O ご は ん の 日 【 ご ぼ う メ ン チ カ ッ 】							
18 (木)	黒パン	黒パン					641 2.2
	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				
	ロマネスコのソテー	オリーブ油	ベーコン	ロマネスコ にんじん しめじ	塩 こしょう		
	春野菜のコンソメスープ	じゃがいも 油		キャベツ たけのこ たまねぎ こまつな にんにく	塩 こしょう スープストック		
鉄 たっ ぶり 献立 <鉄供給量:小学生3.5mg> ・ M I T O ご は ん の 日 【 な っ っ っ 】							
19 (金)	ごはん	ごはん					657 1.7
	牛乳		牛乳				
	納豆		納豆				
	磯香あえ		のり	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ		
	親子煮	じゃがいも しらたき さとう 油	とり肉 たまご	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 酒		
22 (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 さとう					640 1.9
	牛乳		牛乳				
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	ぶた肉 ベーコン 大豆	にんにく たまねぎ トマト パセリ	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		
	コールスロー	油 さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな	酢 塩 こしょう		
カルシウム たっ ぶり 献立 <カルシウム供給量:小学生452mg>							
23 (火)	わかめご飯	ごはん	◇わかめごはんのもと				682 2.3
	牛乳		牛乳				
	ししゃもフライ	油	◆子持ちシシャモフライ				
	キャベツのごま酢あえ	ごま ごま油 さとう		キャベツ きゅうり もやし	酢 しょうゆ		
	くずきり入りすまし汁	くずきり	とり肉 とうふ	にんじん えのきだけ こまつな	だし用かつお節 塩 しょうゆ 酒		

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)
24 (水)	チャーハン	ごはん 油	ぶた肉 かまぼこ	にんじん ねぎ えだまめ	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	659 1.7
	牛乳		牛乳			
	春巻き	油	◆春巻き			
	切干大根のサラダ	油	まぐろ水煮	切干大根 キャベツ こまつな	酢 しょうゆ こしょう	
25 (木)	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ オリーブ油	ぶた肉 ウィンナー 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 ウスターソース 塩 こしょう 白ワイン	656 1.7
	牛乳		牛乳			
	ブロッコリーのサラダ		大豆	ブロッコリー こまつな とうもろこし	◆ドレッシング (コーン)	
	いちご蒸しパン	◇米粉パウダー いちごジャム	豆乳			
26 (金)	ごはん	ごはん				651 1.8
	牛乳		牛乳			
	さばの塩焼き		さば		塩	
	ごまあえ	さとう ごま		キャベツ こまつな もやし	しょうゆ	
30 (火)	若竹汁		わかめ とうふ	たけのこ みずな えのきたけ	だし用かつお節 しょうゆ 塩 酒	639 1.9
	ごはん	ごはん				
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のから揚げ	でんぷん 油	とり肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
にらもやしあえ			にら もやし	しょうゆ こしょう		
じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	にんじん こまつな ねぎ	だし用かつお節		

◇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、水戸市産のコシヒカリを使用しています。
「*海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くきわかめ・こんぶ・あかとさかのり・しろふのり です。

当月平均	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 μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校 中学年 平均		654	26.0 (16%)	20.8 (29%)	354	85	2.9	3.2	235	0.68	0.59	35	1.9	4.7
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未満	4.5以上



茨城県の食育スローガン「おいしいな」の「し」は、「しっかり野菜をたべましょう」です。不足しがちな野菜をしっかり食べるために、毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足して、栄養バランスを整えることを呼びかけています。
今年度は、その月に給食で実施する家庭でできる野菜料理を紹介していきます。

春には「春キャベツ」とよばれる柔らかく甘みのあるキャベツが出回ります。今回はキャベツを使った料理を2品紹介します。

バジルドレッシングサラダ

摂れる野菜の量 約55g/1人

分量(約4人分)

- ツナフレーク 2/3缶
- キャベツ 葉3枚 … 短冊切り
- こまつな 2~3株 … 2cmカット
- コーン缶 20g
- にんにく 適量 … みじん切り
- オリーブ油 小さじ2
- バジルフレーク(乾燥) 少々
- ★塩 1g
- ★酢 小さじ2
- ★こしょう 少々

作り方

- ① ツナフレークとコーン缶は、汁気を切っておく。
- ② 野菜は、ゆでて水にとり、水気をしぼっておく。
- ③ オリーブ油でにんにくを炒めて冷まし、★の材料とあわせてドレッシングを作る。
- ④ ①と②の材料を、③のドレッシングであえる。



ワンポイント♡

バジルフレークは、スーパーなどで香辛料といっしょに売られています。バジルフレークとにんにくの量は、お好みで調整してください。

キャベツのごま酢あえ

摂れる野菜の量 約60g/1人

分量(約4人分)

- ★キャベツ 葉3枚 … 短冊切り
- ★きゅうり 1/3本 … 輪切り
- ★もやし 80g
- ★白いりごま 少々
- ★酢 小さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★ごま油 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1/3



作り方

- ① 野菜は、ゆでて水にとり、水気をしぼっておく。
- ② ★の材料をあわせておく
- ③ ①の材料を、②であえる。ごまを加える。

ワンポイント♡

にんじん、ほうれん草、こまつななど、お好みの野菜で作ることができます。また、ごまはフライパンなどで乾煎りすると香ばしくなります。