

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立三の丸小学校 (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)
		イエローラビット	レッドラビット	グリーンラビット		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
	牛乳		牛乳			
	イカナゲツト		◆イカナゲツト			
	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	
	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 甜麺醬 酒	
	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	
11 (月)	チョコ抹茶ビーンズコップ	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 どうもろこし 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			
	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	
13 (水)	ごはん	ごはん				615 1.7
	じゃこおかかふりかけ	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	
	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			
	ぶた肉とペンのトマト煮	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	
15 (金)	ごはん	ごはん				615 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 どうもろこし	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	
	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)
	イエローラビット		イエローラビット	レッドラビット	グリーンラビット	イエローラビット	
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
	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	ごはん	ごはん				615 1.6
	牛乳		牛乳				
	納豆		☆納豆				
	たけのこことこんにやくのおかか煮	こんにやく 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 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	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				
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも こんにやく 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	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 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
	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	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け				
	切干大根の炒め煮	こんにやく 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	637	26.2 (16%)	19.4 (27%)	374	85	3.0	3.0	239	0.68	0.60	37	1.9	6.5
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