

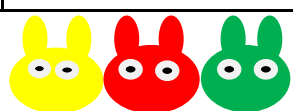
6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

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) | |
|  | | | | | | | |
| 2 (火) | ごはん | ごはん | | | | 626 2.3 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | いわしの梅煮 | | ◆いわし梅煮 | | | | |
| | わさびあえ | | | もやし きゅうり こまつな キャベツ | 粉わさび しょうゆ | | |
| | 豚汁 | じゃがいも こんにゃく 油 | ぶた肉 豆腐 みそ | にんじん だいこん ねぎ しょうが | だし用かつお節 | | |
| 3 (水) | ごはん | ごはん | | | | 687 1.9 | |
| | ハヤシライス | ハヤシライスの具 | じゃがいも 油 | 牛肉 | にんにく たまねぎ にんじん トマト | | 赤ワイン デミグラスソース ハヤシフレック 塩 こしょう 中濃ソース |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | クルトンサラダ | ◆クルトン 油 | | キャベツ こまつな 黄ピーマン 赤ピーマン | 酢 塩 こしょう | | |
| | レアチーズデザート | ◆レアチーズデザート | | | | | |
| 4 (木) | コッペパン | MITOごはん | コッペパン | | | 655 2.6 | |
| | みとちゃんいちごジャム | ☆いちごジャム | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | 赤魚フライ | 油 | ◆赤魚フライ | | | | |
| | 夏の暑い日にも負けないラトウユ | 油 | | なす トマト たまねぎ セロリ 黄ピーマン ズッキーニ にんにく | コンソメ こしょう ◆ハーブミックス 塩 | | |
| 白いんげん豆のスープ | じゃがいも 油 | とり肉 いんげん豆 | こまつな にんじん | 塩 こしょう スープストック | | | |
| 5 (金) | ごはん | ごはん | | | | 655 1.8 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | 棒ぎょうざ | 油 | ◆餃子ロール | | | | |
| | チンジャオロースー | 三温糖 油 かたくり粉 | ぶた肉 | にんにく ピーマン 赤ピーマン きくらげ たけのこ | 酒 しょうゆ オイスターソース | | |
| | 高野豆腐と野菜のスープ | | 高野豆腐 なんと | キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが | しょうゆ 塩 こしょう 中華だし | | |
| 8 (月) | はちみつパン | はちみつパン | | | | 623 2.3 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | いかリングフライ | 油 | ◆いかリングフライ | | | | |
| | マスタードサラダ | 油 | かつお油漬 | キャベツ ブロッコリー きゅうり | 塩 マスタード 酢 | | |
| | 野菜たっぷりコンソメスープ | じゃがいも 油 | とり肉 | だいこん にんじん こまつな セロリ にんにく | 塩 こしょう コンソメ | | |
| 9 (火) | 豚キムチ丼 | ごはん | ごはん | | | 680 1.3 | |
| | 豚キムチ炒め | 油 三温糖 | ぶた肉 絹揚げ みそ | キムチ キャベツ たまねぎ いら きくらげ にんにく | しょうゆ 酒 コチュジャン | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ナムル | ごま油 三温糖 | | もやし にんじん こまつな | しょうゆ 酢 | | |
| | 冷凍みかん | | | みかん | | | |
| 10 (水) | ごはん | ごはん | | | | 640 1.5 | |
| | ツナわかめふりかけ | ごま | わかめごはんの素 かつお油漬 | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | おひたし | | | こまつな キャベツ もやし | しょうゆ | | |
| | 大根とぶた肉の炒め煮 | こんにゃく 三温糖 油 | ぶた肉 絹揚げ みそ | だいこん にんじん しいたけ しょうが にんにく | しょうゆ みりん | | |
| 11 (木) | ロールパン | ロールパン | | | | 635 2.6 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ハンバーグバーベキューソース | | ◆ハンバーグ | トマト | ケチャップ こしょう 中濃ソース 酢 | | |
| | キャベツのソテー | 油 | | こまつな キャベツ とうもろこし | コンソメ 塩 こしょう | | |
| | レンズ豆とウインナーのスープ | じゃがいも | ウインナー レンズ豆 | にんじん たまねぎ だいこん セロリ | スープストック 塩 こしょう | | |
| 12 (金) | ごはん | ごはん | | | | 637 1.5 | |
| | 味付けのり | | ◆味付けのり | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | とり肉とじゃがいものうま煮 | じゃがいも しらたき ごま油 三温糖 | とり肉 | にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが | しょうゆ 酒 みりん | | |
| | 小松菜サラダ | 油 三温糖 | かつお油漬 | こまつな キャベツ きゅうり | しょうゆ 酢 | | |
| 15 (月) | ミルクパン | ミルクパン | | | | 636 2.1 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| | ポークビーンズ | じゃがいも 油 | ぶた肉 ショルダーベーコン 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 | | |
| | コールスロー | 油 | | キャベツ レッドキャベツ こまつな とうもろこし | 酢 塩 こしょう | | |

| 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 | レッドラビット | グリーンラビット |  | |
| 16 (火) | ごはん | ごはん | | | | 615 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ぶた肉の生姜焼き | 三温糖 かたくり粉 油 | ぶた肉 | たまねぎ しょうが | しょうゆ みりん | |
| | にらともやしの酢醤油あえ | | | にら もやし | しょうゆ 酢 こしょう | |
| | 切干大根のみそ汁 | じゃがいも | 絹揚げ みそ | 切干しだいこん にんじん こまつな ねぎ | だし用かつお節 | |
| 17 (水) | ごはん | ごはん | | | | 671 1.5 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | はがつおの照り焼き | | ◆ハガツオ照り焼き | | | |
| | 梅ドレッシングあえ | ごま 油 三温糖 | ひじき | こまつな キャベツ きゅうり 切干しだいこん | 酢 塩 ◆うめびしお | |
| じゃがいものそぼろ煮 | じゃがいも しらたき 油 三温糖 かたくり粉 | ぶた肉 | にんじん たまねぎ しょうが | しょうゆ 酒 | | |
| 18 (木) | カレーピラフ | ごはん 油 | ぶた肉 ウインナー | にんじん とうもろこし エリンギ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン | 塩 こしょう コンソメ しょうゆ カレー粉 カレールウ | 630 2.0 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | レモン風味のチキンナゲット | 油 | ◆チキンナゲット | レモン | | |
| | ブロッコリーのサラダ | | | ブロッコリー キャベツ | ドレッシング(コーン) | |
| 19 (金) | ごはん | ごはん | | | | 663 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 高野豆腐入りマーボー | 油 三温糖 かたくり粉 | 豆腐 ぶた肉 高野豆腐 大豆 みそ | たまねぎ たけのこ にんじん にら きくらげ ねぎ にんにく しょうが | しょうゆ 豆板醤 甜麺醤 | |
| 中華サラダ | はるさめ ごま ごま油 三温糖 | かつお油漬 | もやし キャベツ こまつな 赤ピーマン | 酢 しょうゆ | | |
| 22 (月) | 黒パン | 黒パン | | | | 618 2.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | ししゃもフリッター | | ◆子持ちししゃもフリッター | | | |
| | キャベツとささみのサラダ | 油 三温糖 | ささみ水煮 | キャベツ きゅうり とうもろこし | 酢 塩 こしょう | |
| かぶの豆乳みそポタージュ | じゃがいも 油 米粉 | ぶた肉 豆乳 白いんげん豆 みそ | かぶ たまねぎ こまつな にんじん | 塩 こしょう コンソメ | | |
| 23 (火) | ごはん | ごはん | | | | 646 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 納豆 | MITOごはん | ☆納豆 | | | |
| | じゃがいもの磯煮 | じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 | ぶた肉 焼きちくわ 高野豆腐 ひじき | にんじん えだまめ | しょうゆ 酒 みりん | |
| | 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 | |
| 24 (水) | ごはん | ごはん | | | | 649 1.8 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | あじフライ | 油 | ◆あじフライ | | 中濃ソース | |
| | 五目きんぴら | 油 三温糖 ごま油 | ぶた肉 | ごぼう にんじん しめじ きくらげ | しょうゆ みりん | |
| 柔甘ねぎのすまし汁 | ◆花ふ | 豆腐 かまぼこ(白) | だいこん こまつな ☆柔甘ねぎ | 塩 しょうゆ 酒 だし用かつお節 | | |
| 25 (木) | スパゲッティジェノベーゼ | スパゲッティ 油 | ぶた肉 ゼラチン | たまねぎ エリンギ にんじん こまつな にんにく とうもろこし | バジルペースト 塩 こしょう | 615 1.6 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | スペインオムレツ | | ◆ポテトオムレツ | | | |
| | ブロッコリーと豆のサラダ | | 大豆 いんげん豆 | ブロッコリー | ドレッシング(イタリア) | |
| | 日向夏ゼリー | ◆日向夏ゼリー | | | | |
| 26 (金) | ごはん | ごはん | | | | 650 2.1 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | 揚げどりの香味ソース | 油 三温糖 | ◆とり肉のでん粉付き | ねぎ しょうが | しょうゆ 酢 | |
| | 茎わかめのサラダ | ごま | まぐろ水煮 くきわかめ | キャベツ こまつな | ソニック マヨネーズ ソース しょうゆ 酢 こしょう | |
| ピリ辛みそスープ | はるさめ | 豆腐 みそ | もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ | 中華だし しょうゆ 豆板醤 こしょう | | |
| 29 (月) | はちみつパン | はちみつパン | | | | 640 2.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | かぼちゃコロッケ | ◆かぼちゃコロッケ 油 | | | | |
| | アップルドレッシングサラダ | 油 三温糖 | | ブロッコリー キャベツ かぶ とうもろこし ◆アップルソース | りんご酢 塩 こしょう | |
| とり肉と玄米のスープ | 玄米 | とり肉 ショルダーベーコン | たまねぎ しめじ こまつな にんじん しょうが | スープストック 塩 こしょう | | |
| 30 (火) | ビーンズカレー ライス | ごはん | ごはん | | | 668 1.7 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | グリーンサラダ | 油 | | ブロッコリー キャベツ きゅうり こまつな | 酢 塩 こしょう | |
| | ビーンズカレー | じゃがいも 油 | 大豆 とり肉 | にんにく しょうが にんじん たまねぎ | カレールウ | |

◆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 | 643 | 26.6 (17%) | 19.6 (27%) | 383 | 90 | 3.4 | 3.1 | 254 | 0.73 | 0.59 | 41 | 2.0 | 7.1 |
| 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 |