

7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)
							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		
1 (水)	ガパオライス	ごはん	ごはん				655 2.0
		ガパオライスの具	じゃがいも 油 三温糖	とり肉 だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ	塩 しょうゆ オイスターソース バジルペースト 唐辛子 酒	
	牛乳			牛乳			
	豆腐と春雨のスープ		はるさめ	ショルダーベーコン 豆腐	キャベツ こまつな きくらげ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	
	冷凍みかん				みかん		
2 (木)	黒パン		黒パン				648 2.2
	牛乳			牛乳			
	たちうおフライ		油	◆太刀魚フライ			
	オニオンドレッシングサラダ		油 三温糖		キャベツ こまつな きゅうり にんにく ソテーオニオン	塩 しょうゆ 酢 こしょう	
	マカロニ入り野菜スープ		マカロニ じゃがいも	ウインナー	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	
3 (金)	ごはん		ごはん				672 1.6
	牛乳			牛乳			
	厚揚げと野菜のみそ炒め		油 三温糖 かたくり粉	ぶた肉 みそ 絹揚げ	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にんじん しめじ たけのこ きくらげ にんにく	しょうゆ みりん 酒 甜麺醬 豆板醬	
	中華サラダ		はるさめ ごま ごま油 三温糖		もやし こまつな きゅうり	酢 しょうゆ	
6 (月)	ガーリックコッペ		コッペパン バター			◆ガーリックパウダー ドライパセリ	603 2.3
	牛乳			牛乳			
	とり肉と野菜のスープ煮		じゃがいも 油	とり肉 大豆 いんげん豆	にんじん こまつな たまねぎ セロリ	塩 こしょう コンソメ	
	ズッキーニのソテー		油	ショルダーベーコン	ズッキーニ キャベツ とうもろこし にんにく	塩 こしょう スープストック	
7 (火)	ごはん		ごはん				634 1.8
	牛乳			牛乳			
	星型メンチカツ		油	◆メンチカツ			
	野菜炒め		油	ショルダーベーコン	キャベツ もやし こまつな	塩 こしょう	
	セタ汁			◆かまぼこ 豆腐	にんじん みずな だいこん えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ だし用かつお節	
	セタパインゼリー		◆パインゼリー				
8 (水)	ごはん		ごはん				653 1.6
	牛乳			牛乳			
	焼きさば			さば	しょうが	しょうゆ	
	ごま酢あえ		三温糖 ごま		こまつな きゅうり もやし	しょうゆ 酢	
	トマ豚汁		じゃがいも こんにゃく 油	ぶた肉 みそ	にんにく トマト にんじん だいこん ねぎ しめじ	だし用かつお節	
9 (木)	チキンハニー マスタードサンド	コッペパン丸形 チキンハニー マスタードがけ	コッペパン				623 2.3
			はちみつ 油	◆とり肉でん粉付		マスタード 塩 白ワイン	
	牛乳			牛乳			
	レモンドレッシングサラダ		油		こまつな キャベツ きゅうり レモン	塩 こしょう	
10 (金)	豆乳コーンポタージュ		じゃがいも 油 米粉	ショルダーベーコン いんげん豆 豆乳	にんじん たまねぎ とうもろこし	ドライパセリ 塩 こしょう コンソメ	651 1.7
	ごはん	MITOごはん	ごはん				
	牛乳	納豆の日		牛乳			
	納豆			☆納豆			
	ピリ辛肉じゃが		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	しょうゆ みりん 豆板醬	

	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	
--	------	-----	-----	----------------	--------	--

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	レッドラビット	グリーンラビット	  	
13 (月)	はちみつパン	MITOごはん	はちみつパン				612 2.2
	牛乳			牛乳			
	トマトオムレツ			◆トマトオムレツ			
	こふきいも		じゃがいも			塩 こしょう ドライパセリ	
	穂々の空のカレースープ		油 ☆米粉めん(穂々の空)	とり肉	にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	カレー粉 塩 こしょう コンソメ	
14 (火)	ごはん		ごはん				633 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			
	ひじきの炒め煮		じゃがいも 油 三温糖	ひじき 大豆 油揚げ	キャベツ	しょうゆ みりん	
	かみなり汁		ごま油	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん なす たまねぎ しいたけ	だし用かつお節	
15 (水)	ごはん	MITOごはん	ごはん				653 1.6
	牛乳			牛乳			
	みとちゃんぎょうざ		油	☆ぎょうざ			
	小松菜ともやしのあえもの		ごま		こまつな もやし	しょうゆ こしょう	
	とり肉と野菜の甘酢煮		ごま油 三温糖 かたくり粉	とり肉 絹揚げ	たまねぎ にんじん 黄ピーマン たけのこ キャベツ しめじ	中華だし しょうゆ 酢 こしょう 酒	
16 (木)	なすとトマトのミートスパゲッティ		スパゲッティ 油	ぶた肉 大豆 ゼラチン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく なす トマト	ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう	650 1.7
	牛乳			牛乳			
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング (コーン)	
	かぼちゃ蒸しパン		米粉パウダー	豆乳	かぼちゃ		
17 (金)	夏野菜カレーライス	ごはん	ごはん				651 1.8
		夏野菜カレー	油	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト にんにく しょうが えだまめ	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	

◆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 当月平均	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 μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
小学校中学年平均	641	26.3 (16%)	19.1 (27%)	343	92	2.7	3.0	251	0.72	0.60	46	1.9	7.0
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