



みとちゃん

# 5月 給食だより



令和7年(2025年)  
水戸市立学校給食共同調理場



## マナーを守って、食事を楽しみましょう。



食事には、楽しむために、守らなければならないマナーがあります。ひとりひとりがマナーを守って、楽しい食事の時間になるようにしましょう。下の絵を見て、自分ができているかどうか、チェックをしてみましょう。○はいくつありましたか？

よい姿勢で食べている。



ひじ・こし・ひざが90度になるようにしましょう。



口に食べ物を入れたまま話をしていない。  
食事にふさわしい会話をしている。



食事中に出歩いていない。



正しい配膳ができている。  
茶わんや汁わん・はしを正しく持って食べている。



★よくかんで食べている。



すききらいしないで、主食とおかずを交互に食べている。



★ よくかんで食べることは、窒息予防につながるなどさらによりことがたくさんあります。



# <かむとよいこと・・.>

合言葉は・・「ひみこのはがいーぜ」

肥満防止

ひ

味覚の発達

み

言葉がはつきり

こ

脳の働きがよくなる

の

歯の病気の予防

は

がんの予防

が

胃腸にやさしい

い

全力投球!

ぜ

## <危険!! このような食べ方をしていませんか?>

食べ物を口に入れたまま話をしている。

早食い・一気に飲みをしている。

パンをつぶしたり、かじったりして食べている。

口の中につめ込みすぎたり、かきこんだりしている。

食べ物を口に入れている時は、話さずに、口を閉じてよくかみましょう。

健康のためにも、ゆっくり、よくかんでから飲み込みましょう。

ちぎって一口ずつよくかんで食べましょう。

一口の量を少なくし、大きな食材は、はしやスプーンで小さくしましょう。

よくかんで、マナーを守って、安全においしく食事を楽しみましょう。



令和6年11月に水戸市と台南市は「友好交流都市」となりました！  
この交流を記念し、今月の給食では「台湾産パイナップル」を提供します。



# ★水戸市と台南市(台湾)との関わり

## ひこ 「飛虎將軍」について

のちに「飛虎將軍」と称される<sup>すぎうらしげみね</sup>杉浦茂峰氏は、水戸市出身で、<sup>じんじょう</sup>五軒尋常小学校、三の丸尋常高等小学校を卒業した日本の軍人です。

太平洋戦争中の1944（昭和19）年10月12日、戦闘機で出げきし、台湾の台南市上空でアメリカ軍の戦闘機と戦いますがげきついされてしまいます。その際、人々の住む集落をさけて、畑の中に落ちて戦死したとされています。

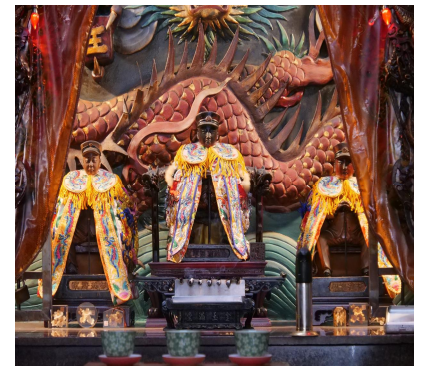
戦争の後、集落の人々は杉浦氏を、自分の生命をぎせいにし、戦火から集落を救った恩人としてまつろうと、1971（昭和46）年に「<sup>ほこら</sup>祠」を建てました。杉浦氏には「飛虎將軍」の称号が与えられ、現在も地元の守り神として住民によって手厚くまつられるとともに、「飛虎將軍廟<sup>びょう</sup>」として建て直され、多くの旅行者も訪れるスポットとなっています。

※「飛虎」は戦闘機を意味し、「將軍」は杉浦茂峰氏を敬う気持ちを表した呼び名です。

## 友好交流都市へ



杉浦氏が飛虎將軍として長年まつられてきたことなどをきっかけとして、水戸市と台南市では、子どもたちのスポーツを通じた交流や友好交流使節団の訪問など、さまざまな交流が進められてきました。こうした交流が実を結び、令和6年11月22日に両市の間で協定が結ばれ、水戸市と台南市は友好交流都市となりました。今後さらに交流を進め、友好関係を築き、お互いの平和と発展のために努力していくことを市長同士が確認し合いました。この協定を記念して、台南市において、飛虎將軍廟がある安南区に新しく造られる道路に、「水戸<sup>み</sup>街」という呼び名が付けられました。



# 我が家のおすすりめ料理

～うま味を生かした減塩料理レシピ～



## あご出汁の健康みそ汁

給食実施!

《第四中学校 2年生 生徒考案レシピ》

他の野菜でもおいしくできます!



男性
【6～7歳】 5.0g未満
【10～11歳】 6.0g未満
【12～14歳】 7.0g未満
【成人】 7.5g未満

女性
【6～7歳】 5.5g未満
【10～11歳】 6.0g未満
【12～14歳】 6.5g未満
【成人】 6.5g未満



1日の食塩目標量

《材料（約4人分）》

- ・長ねぎ 1.5本
- ・大根 1/8本
- ・キャベツ 1/16個
- ・あご出汁（顆粒） 8g
- ・味噌 50g
- ・水 500cc

《作り方》

- ①長ねぎは小口切り、大根はいちょう切り、キャベツはざく切りにする。
- ②鍋に水を入れて、大根を入れて火にかける。
- ③沸騰したら、キャベツを加え、あご出汁を入れる。
- ④長ねぎを加え、味噌を入れて完成!

★おいしく減塩するポイント★

出汁と野菜のうま味を生かすことで、味噌の量を少なくできます。



\*学校給食で使用する食材や給食一食分の放射性物質の測定を実施しております。

4月8日（火）～4月24日（木）までの58件の放射性物質測定を実施しました。検査結果は不検出でした。

5月分 学校給食献立表

水戸市立学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			調味料他
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1	木	ご飯					ご飯		856	
		牛乳		牛乳						
		マーボー豆腐	ぶた肉・豆腐・高野豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・椎茸・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油		中華だし・豆板醤・てんめんじきん・酒・塩・こしょう・醤油
		ビーフンサラダ			小松菜・にんじん	切干大根・もやし	ビーフン・砂糖	ごま油		醤油・酢
2	金	バターロールパン					バターロールパン		780	
		牛乳		牛乳						
		タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが				塩・こしょう・カレー粉・ケチャップ・醤油
		クルトンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	クルトン	油		コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう
		ウインナーとポテトのスープ煮	ウインナー		にんじん・パセリ	セロリ・大根・玉ねぎ	じゃがいも			白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
7	水	コッペパン					コッペパン		774	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグハニーマスタードソース	◇ハンバーグ			にんにく・玉ねぎ	はちみつ	油		醤油・マスタード・白ワイン・こしょう
		ペンネソテー	ベーコン		ピーマン	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	油		コンソメ・塩・こしょう・トマトソース
		野菜と豆のスープ	ひよこ豆・えんどう豆・赤いんげん豆		にんじん・水菜	キャベツ・玉ねぎ・セロリ・エリンギ				パザルソース・コンソメ・塩・こしょう
8	木	ご飯	MITOごはん				ご飯		881	
		牛乳		牛乳						
		さわらの照り焼き	◇さわらの照り焼き							
		ごま酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ	砂糖	油・ごま		酢・醤油・塩
		とん汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも	油		だし用かつお節
		★みとちゃん団子						◇みとちゃん団子		
9	金	コッペパン					コッペパン		790	
		牛乳		牛乳						
		かぼちゃひき肉フライ	◇かぼちゃひき肉フライ					油		
		かいそうサラダ	まぐろ油漬け	わかめ・まわかめ・昆布・ふのり・とさかのり		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油		オニオンドレッシング・醤油・酢・こしょう
		ポテトのスープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油		コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
12	月	ご飯					ご飯		856	
		牛乳		牛乳						
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油		ケチャップ・ウスターソース・デミグラスソース・ハヤシシフレック・塩・こしょう・白ワイン・ローリエ
		ツナレモンサラダ	まぐろ水煮			キャベツ・黄ピーマン・きゅうり・玉ねぎ・レモン果汁		油		マスタード・塩・こしょう
13	火	ご飯	MITOごはん				ご飯		795	
		牛乳		牛乳						
		★みとちゃんぎょうざ(2個)	◇みとちゃんぎょうざ					油		
		切干大根の炒め煮	さつま揚げ	昆布	にんじん	切干大根・椎茸	こんにゃく・砂糖	油		醤油・みりん・酒
		五目みそスープ	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	にんにく・キャベツ・しめじ・もやし・ねぎ		油		中華だし
14	水	黒パン					黒パン		828	
		牛乳		牛乳						
		クリームチキンシチュー	とり肉・白いんげん豆・ウインナー	牛乳・脱脂粉乳・チーズ・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
		ごぼうとツナのサラダ	まぐろ水煮		にんじん・水菜	ごぼう・キャベツ		油		コーンクリーミードレッシング・酢・塩・こしょう
15	木	ご飯	MITOごはん				ご飯		817	
		牛乳		牛乳						
		★高野豆腐とじゃがいもの卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・白米・砂糖	油		醤油・酒・みりん・塩
		おかかあえ	かまぼこ・かつお節		小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	油		酢・醤油・塩・こしょう
		のりふりかけ		のりふりかけ						
		パインアップル(台湾産)				パインアップル				
16	金	ミルクパン					ミルクパン		839	
		牛乳		牛乳						
		チリピーズ	ぶた肉・大豆・赤いんげん豆・ウインナー		にんじん・パセリ	にんにく・セロリ・玉ねぎ	じゃがいも	油		コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・ローリエ
		水菜とチキンのサラダ	とり肉水煮		水菜	キャベツ・きゅうり				オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
19 月	ご飯	MITOごはん					ご飯		823
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものカレーそばろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・こんにやく・砂糖・でん粉	油	酒・醤油・みりん・カレー粉	2.5
	香りあえ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・もやし・しょうが			醤油・塩	
★納豆	納豆								
20 火	ご飯	いばらき美味しおDay					ご飯		859
	牛乳		牛乳						
	かつおとじゃがいものごまがらめ	◇かつおでん粉付			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	醤油・みりん・酒	2.3
	もやしサラダ	我が家のおすすめ料理	とり肉水煮	小松菜	もやし	砂糖	油・ごま油	醤油・酢・塩	
あごだしの健康みそ汁	豆腐・みそ		にんじん	大根・キャベツ・ねぎ			だし用あご		
21 水	ミルクパン						ミルクパン		820
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◇プレーンオムレツ							3.5
	ポテトサラダ	まぐろ水煮		にんじん	玉ねぎ・きゅうり・とうもろこし	じゃがいも	油	マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	
麦と野菜のスープ	とり肉		にんじん・パセリ	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ	大麦・砂糖	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・オレガノ		
22 木	ご飯						ご飯		829
	牛乳		牛乳						
	肉しゅうまい(2個)	◇肉しゅうまい							2.3
	大豆いりサラダ	大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			ごまドレッシング・塩・酢・醤油・こしょう	
大根とこんにやくの煮物	とり肉・高野豆腐・ちくわ		にんじん	大根	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん・酒		
23 金	はちみつパン						はちみつパン		842
	牛乳		牛乳						
	みそポークシチュー	ぶた肉・みそ	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう・マスタード	3.2
	コールスローサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ・きゅうり・レモン果汁			コールスロードレッシング・塩・こしょう	
26 月	ご飯						ご飯		818
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃも磯辺フライ(2本)	◇子持ちししゃも磯辺フライ					油		2.4
	おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	
生揚げと大根の炒め煮	とり肉・生揚げ		にんじん	しょうが・大根・椎茸	こんにやく・砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒		
27 火	ご飯						ご飯		819
	牛乳		牛乳						
	あじのさんが焼き	◇あじのさんが焼き			しょうが	砂糖・でん粉		醤油・みりん	2.4
	炒り豆腐	ぶた肉・豆腐	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖	油	醤油・みりん	
じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	大根・玉ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節		
28 水	★みとちゃん米パン						みとちゃん米パン		829
	牛乳	MITOごはん		牛乳					
	チキンと野菜のトマト煮	とり肉・ウインナー		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・塩・こしょう・パセリ	3.1
	パスタサラダ	まぐろ水煮		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	
29 木	ご飯						ご飯		863
	牛乳		牛乳						
	とり肉の台湾唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・五香粉・塩	2.5
	春雨のあえもの			にんじん・小松菜	切干大根・キャベツ	春雨・砂糖	ごま油・ごま油	醤油・酢	
サンラータン	ぶた肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	しめじ・しょうが・ねぎ	でん粉		中華だし・醤油・酢・塩・こしょう・ラー油		
30 金	ご飯						ご飯		849
	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーフレーク・カレールー・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう	2.7
	フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	

5月学校給食栄養量(20回平均)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
単位	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	829	32.3	23.6	427	4.2	491	0.9	0.7	46	2.8	9.2
		16%	27.0%								
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5未満	7.0以上

※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。※◇マークの食品は加工品です。ベーコン、ハムは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。  
 ※ この献立表には微量の食品及び調味料は記載されておりません。  
 ※ 給食で使用するパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖などの副材料を加えたパンもあります。  
 ※ ★の献立は、水戸市の食材を使用した【MITOごはん】です。