6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

水戸市の学校給食では、地場産物の活用を進めています。水戸市で収穫された農産物を季節に合わせて使用するほか、地場産物を活用した市内統一献立「MITOごはん」を実施しています。食に関わる人への感謝と理解、食や地域を大切にする気持ちへとつなげています。

みんなで「地産地消」に取り組もう！

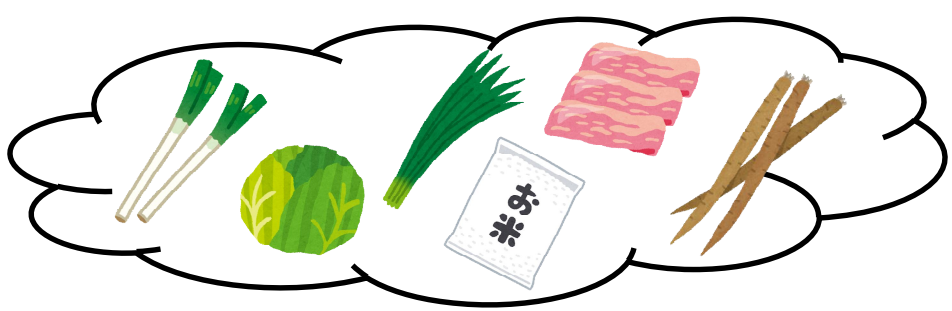
地産地消って何だろう？

「地域生産・地域消費」の略語

地域で
生産されたものを
その地域で
消費すること

茨城県では、毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」それから始まる1週間を「茨城を食べようWeek」とし、茨城県産農林水産物やその加工品等を食べて、茨城の食の魅力を知ってもらう取組を進めています。

水戸の産物を使った【MITOごはん】
「みとちゃん餃子」には、水戸市産の長ねぎ、キャベツ、にら、米粉、豚肉が使われています。
「みとちゃんごぼうメンチカツ」は、水戸市産のごぼうが使われています。



地産地消の良いところ

① 新鮮で美味しい

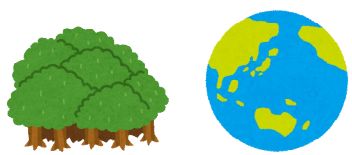
近くでとれた新鮮なものが食べられます。また、季節ごとの旬の栄養豊富なものが食べられ、食材を通して季節を感じることができます。

② 安全・安心

いつ、どこで、どんな人が作ったものかが分かり、安心して食べることができます。

③ 環境に優しい

遠くに輸送しないので、エネルギーが節約でき、二酸化炭素の排出が抑えられるので環境に優しいです。流通コストがかからないので値段が安くなります。



④ 食文化をつなぐ

自分の住む地域でとれる食材を使った郷土料理や、その調理方法を知ることで、食文化についての理解が深まり、地域の良さを知ることにもつながります。

地場産物を使用した水戸市の学校給食は【SDGｓ】の達成に貢献しています。

【SDGｓ（持続可能な開発目標）】とは？

2015年9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された、「誰一人取り残さない」という理念のもと、2030年までに持続可能でよりよい社会の実現を目指す、環境、社会、経済に関連する17の国際目標です。

生産者の働きがいとなり、地域の活性につながります。

郷土愛を深めることにつながります。

残食を減らすことで食品ロスにつながります。

二酸化炭素の排出量を減らすことで、地球環境を守ることにつながります。

＊共同調理場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25日（金）～5月22日（木）の84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。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

2005年に食育基本法が制定され、6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。食事は体を大きくし、心を育みます。「食」について関心をもち、正しい知識を身に付ける機会にしましょう。

〈ご家庭で心がけたい食事例〉

- 朝ごはんを毎日食べる
- 食事のマナーに気を付ける
- 旬の食材を取り入れる
- 家族みんなで食卓を囲む
- 食事のあいさつをする
- 親子で食事を作る　など

茨城県の食育スローガン　合言葉は・・・

おはよう，ごはんを食べましょう。
1日3食規則正しく食べましょう。

いただきます　ごちそうさまをいいましょう。
食べ物のを大切にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

しっかり野菜を食べましょう。
毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足すと、栄養バランスが整います。

いばらきの食べ物を味わいましょう。
茨城県の豊かな食を味わう機会を大切にし、食に関する技術や文化を学びましょう。

なかよくみんなで食事を楽しみましょう。
家族や友だちと食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

水戸市の地場産物について

今月は『柔甘（やわらか）ねぎ』を紹介します！

「柔甘ねぎ」は、JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会で作られた、水戸のオリジナルブランドねぎです。

安全安心な柔甘ねぎを食べてもらうために、部会内で厳しく管理されていて、農林水産省がすすめる地理的表示（GI）保護制度にも登録されています。

緑の部分まで柔らかく甘みのあるねぎで、地元をはじめ京浜市場等へ出荷しています。また、軟白部分が約40cm以上と、一般的なねぎと比べて1.3倍から1.6倍ほど長く、曲がりが少ないのが特徴です。柔らかく甘みがあり、辛みやえぐみが少ないので、生でもおいしく食べることができます。

昨年度は、水戸市で「全国ねぎサミット」が開催され、全国各地のねぎが集結し、魅力発信・消費拡大を目的としたイベントも行われました。

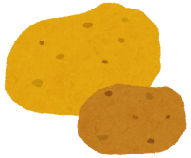
「柔甘ねぎ」はスーパーや直売所などで販売されているので、ぜひ探してみてください。

～JA水戸・水戸地区のねぎ生産部会の皆さん～

★☆【有機栽培じゃがいも】の提供について☆★

国は「有機農業」の取組拡大を推進しているところです。水戸市内においても，有機農産物の生産拡大に向けた取組が始まっており，**令和６年１月に「ＪＡ水戸有機農業研究会」が発足**されました。

この度，「JA水戸有機農業研究会」の生産者に御協力いただき，**６月２３日から３０日の６日間**については，**有機ＪＡＳ認証規格で栽培されたじゃがいも**を使用することになりました。



※**「有機農業」とは･･･**

科学的に合成された肥料及び農薬を使用しないことに並び，**遺伝子組み換え技術を利用しない**ことを基本として，農業生産に由来する**環境への負担を，できる限り低減**した農業生産の方法を用いて行われる農業です。

我が家のおすすめ料理

～うま味を生かした減塩料理レシピ～

野菜たっぷりタコライス

給食実施！

※給食ではアレンジして実施しました

《酒門小学校 6年生 児童考案レシピ》

《材料（約４人分）》

・ごはん	茶碗４杯
・合いびき肉	200ｇ
・玉ねぎ	中１個
・ピーマン	２個
・レタス	３枚
・ミニトマト	8個
・細切りチーズ（生食用）	80ｇ
・油	小さじ１
・カレー粉★	小さじ１/2
・ケチャップ★	小さじ2
・塩★	小さじ１/2
・水★	大さじ１と１/3

《作り方》

①玉ねぎは皮をむいてみじん切り、ピーマンはへたと種を取りみじん切り、レタスは千切り、ミニトマトはへたを取って4等分に切る。

②フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎとピーマンを入れ、しんなりとするまで炒める。

③合いびき肉を加え色が変わるまで炒めたら、★を入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。

④器にごはんを盛り、レタス、③、ミニトマト、チーズを盛り付けて完成！

★おいしく減塩するポイント★

カレー粉とケチャップで子どもでも食べやすい味付けにしました。

ドレッシングがなくてもごはんと一緒に野菜が食べられます。

令和7年度

Aブロック（第三中，飯富中，赤塚中，第五中，千波中）

6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
			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	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)
2	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						856
		かつおそぼろ	かつお油漬け			切干大根・しょうが・枝豆	砂糖		醤油・酒	
		ごまあえ			小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.6
		わかめとじゃがいものみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		だし用かつお節	
3	火	タコライス　ご飯	我が家のおすすめ料理				ご飯			
		タコライスの具	ぶた肉・大豆	チーズ	にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ・とうもろこし	砂糖	油	コンソメ・ケチャップ・醤油・塩・こしょう・チリパウダー	846
		牛乳		牛乳						
		フレンチサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	2.6
		メロンクリームソーダゼリー					◇メロンクリームソーダゼリー			
4	水	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						845
		チキンのシトラスソース	とり肉			にんにく・マーマレード・レモン果汁	でん粉・砂糖	油	塩・こしょう・酒・醤油	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	3.5
		ウインナーと野菜のカレースープ	ウインナー		にんじん・小松菜	にんにく・セロリ・玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	
5	木	ご飯　MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						840
		ピリ辛肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	豆板醤・コチュジャン・醤油・みりん	
		香り和え			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	青しそドレッシング・酢・塩	2.4
		★納豆	納豆							
6	金	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						816
		子持ちししゃもフライ(2個)	◇ししゃも子持ちフライ					油		
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにゃく・砂糖	油・ごま・ごま油	酒・みりん・醤油・一味唐辛子	2.4
		かきたま汁	とり肉・豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・えのきたけ・ねぎ	でん粉		だし用かつお節・醤油・塩	
9	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						846
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・しめじ	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・ハヤシフレーク・塩・こしょう・コンソメ・赤ワイン・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	塩・こしょう	2.6
10	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						807
		いかの南蛮漬け	◇いかでん粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酒・酢	
		にらともやしのおひたし			にら・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油	醤油・塩・こしょう	2.4
		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	
11	水	丸パン					丸パン			
		牛乳		牛乳						806
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ		にんじん	玉ねぎ・しめじ	砂糖	油	トマトピューレ・こしょう・中濃ソース・デミグラスソース・ケチャップ	
		ミルクポテト		ミルクカルシウム	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油・生クリーム・バター	コンソメ・塩・こしょう	3.4
		野菜コンソメスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし			コンソメ・塩・こしょう	
12	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						814
		生揚げと大根のそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ		にんじん	しょうが・大根	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・酒・みりん	
		からしあえ			小松菜	キャベツ・もやし			醤油・からし	2.4
		手作りふりかけ	かつお節・ちりめんじゃこ	わかめ			砂糖	ごま	醤油・酒・みりん・塩	
13	金	はちみつパン					はちみつパン			
		牛乳		牛乳						858
		ホキフライ	◇ホキフライ					油		
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.3
		豆と野菜のトマトスープ	とり肉・いんげん豆		にんじん・トマト・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ			コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう	
16	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						822
		豆腐の五目うま煮	ぶた肉・かまぼこ・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・みりん・酒・オイスターソース・塩	
		切り干し大根のサラダ	とり肉水煮			切干大根・キャベツ・きゅうり		ごま	マヨネーズノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう・からし	2.1

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価
			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	中学校生徒
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)
			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		食塩相当量(g)
17	火	ご飯 MITOごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						814
		アジフライ	◇アジフライ					油	中濃ソース	
		ごま酢あえ	とり肉水煮		小松菜	きゅうり・キャベツ・切干大根		ごま・ごま油・油	酢・醤油・塩・からし	2.1
		★柔甘ねぎのすまし汁	豆腐・かまぼこ	わかめ	にんじん	椎茸・たけのこ・大根・柔甘ねぎ	麩		だし用かつお節・醤油・塩	
18	水	黒パン					黒パン			
		牛乳		牛乳						800
		ミートボールのクリームシチュー	ベーコン・◇肉団子	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ	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・オレガノ	
		寒天サラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天		オニオンドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	3.2
19	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						825
		さばの香味ねぎソース	◇さば塩焼			にんにく・しょうが・ねぎ	砂糖・でん粉	ごま油	醤油・みりん	
		おひたし			小松菜・にんじん	キャベツ			醤油	2.5
		具だくさん汁	ぶた肉・豆腐・みそ	昆布	にんじん	大根・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく		だし用かつお節	
20	金	コッペパン いばらき美味しお給食					コッペパン			
		牛乳		牛乳						825
		チキンとポテトの揚げ煮	とり肉		にんじん・さやいんげん	にんにく・玉ねぎ・エリンギ	でん粉・じゃがいも・砂糖	油	塩・酒・醤油・ケチャップ・みりん	
		大豆とツナのサラダ	まぐろ油漬け・大豆		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	和風ドレッシング・マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう	3.0
		キャラメルクリーム					◇キャラメルクリーム			
23	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						816
		厚焼き卵	◇厚焼卵							
		ひじきの炒め煮	ぶた肉・さつま揚げ	ひじき	にんじん・さやいんげん	ごぼう・キャベツ	こんにゃく・砂糖	油	醤油・みりん	2.5
		野菜の豆乳みそ汁	とり肉・生揚げ・みそ・豆乳		にんじん・チンゲンサイ	大根・ねぎ	じゃがいも	油	だし用かつお節	
24	火	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						863
		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	
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロードレッシング・酢・塩・こしょう	2.7
25	水	コッペパン					コッペパン			
		牛乳		牛乳						805
		フライドチキン	とり肉			しょうが・にんにく	小麦粉・でん粉	油	酒・醤油・塩・カレー粉	
		ペンネバジルトマトソテー	まぐろ水煮		ピーマン	玉ねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ	油	コンソメ・ケチャップ・バジルソース・こしょう	3.6
		マセドアンスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	セロリ・玉ねぎ・大根	じゃがいも	油	コンソメ・醤油・塩・こしょう・ローリエ	
26	木	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						800
		ビビンバ	ぶた肉			切干大根・しょうが・にんにく	砂糖	油	コチュジャン・てんめんじゃん・醤油・酒・みりん	
		ナムル			小松菜・にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま油・ごま	酢・醤油・塩・ラー油	2.4
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん・にら	椎茸・もやし・ねぎ・しょうが	ワンタンの皮	ごま油	中華だし・醤油・塩・こしょう	
27	金	きな粉揚げパン	きな粉				コッペパン・砂糖	油	塩	
		牛乳		牛乳						809
		チキンのトマトクリーム煮	とり肉・ウインナー	牛乳・ミルクカルシウム・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	コンソメ・白ワイン・塩・こしょう・トマトソース	
		シェルパスタサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	とうもろこし・キャベツ	マカロニ		マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう・からし	2.8
30	月	ご飯					ご飯			
		牛乳		牛乳						821
		親子煮	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸	じゃがいも・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	
		春雨サラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油	酢・塩・醤油・からし	2.2
		味付けのり		味付けのり						

水戸市産「有機栽培じゃがいも」使用

6月学校給食栄養量（21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	825	31.3	23.5	429	4.5	517	0.9	0.7	48	2.7	9.3
		15%	25.6%								
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・卵抜きの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。