



4月 給食だより



令和8年(2026年)
水戸市教育委員会
水戸市立学校給食共同調理場

ご入学・ご進級おめでとうございます！

水戸市の学校給食では、未来を担うこどもたちが、生涯にわたって健全な心と身体を培い、食に関する正しい理解と適切な判断力を養うよう、おいしく、安全・安心で栄養バランスのとれた食事を通して、子どもたちを応援します！

今年度の給食も楽しみにしててください。

学校給食の目標

<p>学校給食の目標</p> <p>★「学校給食法」第2条より抜粋・要約</p>	<p>1 適正な栄養の摂取による健康の保持増進</p> 	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断や望ましい食習慣を養う</p> 	<p>3 明るい社交性と協同の精神を養う</p> 
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う</p> 	<p>5 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し感謝する</p> 	<p>6 伝統的な食文化を理解する</p> 	<p>7 食料の生産、流通及び消費について正しく理解する</p> 

学校給食は学校教育活動の一環として、給食時間だけでなく、食に関する授業などでも幅広く活用されています。

栄養バランスのとれた食事を一緒に食べるなかで、子どもたちの健康と心身の成長を育んでいます。

また、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」をもとに、1日に必要な栄養量の約1/3が摂れるように献立を作成し、不足しやすいカルシウムやビタミン類は、およそ1/2が摂れるように配慮しています。

水戸市の給食について

【給食の内容】



●主食

ごはん…水戸市産「コシヒカリ」を100%使用しています。

パン……学校給食用小麦粉70%と県内産小麦粉30%をブレンドしたものを使用しています。

水戸市産米粉を使用した「米パン」も提供します。

麺類……スパゲッティ、焼きそば、ソフトメン等を提供します。

●牛乳

茨城県産生乳100%の牛乳を毎日提供しています。

●副食

煮物・汁物・焼物・揚げ物・蒸し物・和え物などを提供します。

旬の食材や地場産物を使い、手作りを心がけています。

市内統一献立

水戸市は、地区ごとに異なる献立で学校給食を提供していますが、月に数回、市内全ての小学校・中学校・義務教育学校で、「市内統一献立」実施しています。この献立は、水戸市学校栄養士会で作成しており、毎月の献立表でお知らせします。

【MITOごはん】 毎月2回以上実施

子どもたちの地場農産物への興味・関心や産業等への理解を深め、生産者や食材への感謝の気持ちを育むことを目的とし、水戸市内で生産された地場農産物や特産品、学校給食開発品を使用した献立です。毎月の献立表には、☆をつけて学校給食開発品等をお知らせします。



みとちゃんぎょうざ
(水戸市産ねぎ・にら・キャベツ・米粉・豚肉)



みとちゃんごぼうメンチカツ
(水戸市産ごぼう)



みとちゃんポークコロケ
(水戸市産豚肉)

【我が家のおすすめ料理】

昨年度、保護者や児童生徒から応募があった「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）」を給食でアレンジして提供します。

また、5月以降の給食日よりでは、QRコードでレシピを公開しますので、ぜひ御活用ください。

【親善都市・姉妹都市交流献立】

水戸市は、友好・親善のために様々な都市と交流を行っており、学校給食では、その都市の郷土料理や食文化を知ってもらうために、毎年1回程度交流献立を実施しています。

この他に、プロスポーツチーム応援献立や和食の日献立など提供する予定です。給食を通して子どもたちに様々なことを伝えていきます。お楽しみに！



みとちゃん米パン
(水戸市産米粉)



みとちゃん団子



みとちゃんいちごジャム
みとちゃんブルーベリージャム
(水戸市産いちご・ブルーベリー)



みとちゃん梅ゼリー
(水戸の梅ふくゆい)



納豆(県産大豆)



柔甘ねぎ



米粉麺・米粉パンネ
～穂々の空～

【給食費について】

水戸市立小・中学校の給食費は、完全無償としております。給食を作るための食材料費は、毎月、小学校で一人当たり約6,400円、中学校で約6,600円かかりますが、これらを公費負担とし、保護者の皆様の経済的負担軽減を図っています。

*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。2月20日(金)～3月23日(月)までの96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。

4月 みとちゃんごぼうメンチカツ



ごぼうの生産量は、全国第1位が青森県、第2位が茨城県（令和元年度）です。水戸市でもごぼうが生産されています。ヨーロッパや中国では古くから薬用として用いられていましたが、日本では食用としてごぼうを取り入れてきました。

「みとちゃんごぼうメンチカツ」は、地場産物の利用と、給食を通じた食育を進めることを目的に、平成27年に誕生しました。水戸市で採れたごぼうや茨城県産の豚肉を使用しています。ごぼうは、サイコロ状にカットして香りや食感を楽しめるようになっています。みとちゃんごぼうメンチカツは、ごはんにもパンにも合う地元のおいしさが詰まったメンチカツです。



「ひき肉」を意味する「Mince meat (ミンスミート)」を「メンチミート」と聞き間違えて「メンチカツ」が誕生しました。

4月 給食の準備をきちんとしてよう

給食当番に限らず
給食前にみんなで
確認しましょう!



給食の準備の4つのポイント!

1 下痢をしていませんか?

2 発熱、腹痛、嘔吐の症状はありませんか?

3 衛生的な服装をしていますか?
清潔できれいな白衣を身につけましょう。
髪の毛がでないように帽子をかぶりましょう。
口と鼻が隠れるようにマスクをつけましょう。



4 手指は確実に洗浄しましたか?
つめが長い人は短くしましょう。
せっけんを使ってよく洗いましょう。
きれいなハンカチを用意しましょう。



★給食当番は「給食当番等チェック表」にチェックしましょう。
体調が悪いときは当番を交代してもらいましょう。
★給食時間になったら、すみやかに準備をしましょう。

【参照】食に関する指導の手引き-第二次改訂版-

作成 水戸市学校給食共同調理場 水戸市学校栄養士会
常磐大学人間科学部健康栄養学科(学官連携事業)

4月分 学校給食献立表

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	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		
13 月	ご飯					ご飯			873
	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・てんめんじやん・酒・塩・こしょう・醤油	2.0
	春雨サラダ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ	春雨・砂糖	油・ごま油・ごま	酢・醤油・塩・こしょう・からし	
14 火	ご飯					ご飯			822
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじ焼き	◆さば塩こうじ焼							2.5
	たけのこことこんにゃくの炒め煮	とり肉		にんじん	たけのこ・椎茸・枝豆	こんにゃく・砂糖	油	みりん・醤油	
わかめと豆腐のみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	大根・キャベツ・ねぎ			だし用かつお節		
15 水	コッペパン					コッペパン			810
	キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
	牛乳		牛乳						3.1
	ポークビーンズ	ぶた肉・ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・塩・こしょう	
ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ・きゅうり			コールスロドレッシング・酢・塩・こしょう		
16 木	ご飯					ご飯			832
	牛乳		牛乳						
	とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉	油	醤油・酒・塩	2.3
	ひじきとツナのサラダ	まぐろ油漬け	ひじき	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・醤油・塩・こしょう	
沢煮椀	ぶた肉・油揚げ・豆腐		にんじん・みずな	ごぼう・切干大根・椎茸・ねぎ		油	だし用かつお節・醤油・塩・こしょう		
17 金	黒パン MITOごはん					黒パン			819
	牛乳		牛乳						
	みとちゃんごぼうメンチカツ	☆◆ごぼうメンチカツ					油		3.2
	ペンネとブロッコリーのバジルソテー	ベーコン		赤ピーマン・ブロッコリー	にんにく・とうもろこし	マカロニ	油	コンソメ・塩・こしょう・バジルソース	
春野菜のコンソメスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ・大根・キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう		
20 月	ご飯 MITOごはん					ご飯			871
	牛乳		牛乳						
	照り焼きハンバーグ	◆ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	油	醤油・みりん	2.1
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり・玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	
チンゲンサイと卵のスープ	とり肉・豆腐・☆卵		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	でん粉		中華だし・醤油・塩・こしょう		
21 火	ご飯					ご飯			827
	牛乳		牛乳						
	さわらの竜田揚げ	◆さわら竜田揚					油		2.1
	ごま酢あえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	油・ごま	醤油・酢・塩	
具だくさんみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		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		

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			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)
22 水	はちみつパン					はちみつパン			
	牛乳		牛乳					846	
	チキンクリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・パセリ	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・ローリエ・塩・こしょう	
	小松菜とパプリカのサラダ	ハム		小松菜	黄ピーマン・キャベツ・きゅうり			イタリアンドレッシング・酢・塩・こしょう	
	お祝いいちごゼリー					◆いちごゼリー		3.0	
23 木	ご飯 MITOごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳					830	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・白滝・砂糖	油	みりん・醤油	
	おかかあえ	かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油	
	納豆	☆納豆							
24 金	スパゲッティボロネーゼ	ぶた肉・大豆・ゼラチン		にんじん・トマト・ピーマン	にんにく・セロリ・玉ねぎ・ソテーオニオン	スパゲッティ	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップ・ローリエ	
	牛乳		牛乳					804	
	野菜コロッケ					◆野菜コロッケ	油		
	チキンサラダ	とり肉		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう	
27 月	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳					867	
	子持ちししゃもフライ(2本)	◆子持ちししゃもフライ					油		
	からしあえ			小松菜	キャベツ・きゅうり・もやし			醤油・からし	
	ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉・生揚げ		にんじん	しょうが・大根・椎茸	こんにゃく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒	
28 火	ご飯					ご飯			
	牛乳		牛乳					866	
	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	
	寒天サラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・きゅうり	こんにゃく寒天・砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう・からし	
30 木	わかめご飯 MITOごはん		わかめ			ご飯	塩		
	牛乳		牛乳					809	
	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・白滝・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	
	和風サラダ	かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ・きゅうり			和風ドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう	

4月学校給食栄養量(13回平均)

栄養素 単位	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
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
今月平均栄養量	835	32.0	24.4	452	5.4	516	1.2	0.7	51	2.5	9.0
		15%	26.3%								
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・卵抜きのご食品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。
- ※ ☆は水戸市産の食材、特産品又は水戸市産の食材を使用した学校給食開発品です。