



6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

地産地消について知ろう

地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略で、「**地域**で**生産**されたものを、その**地域**で**消費**する」ことです。

とれたてで新鮮



地域経済の活性化

輸送するエネルギーを節約でき、環境にやさしい

地産地消の良いところ

生産者が近く、
安心・安全

地域ならではの食べ方など、
食文化を知ることができる

値段が安い

水戸市の学校給食では…

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。

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「茨城をたべようWeek」とし、茨城県産農林水産物やその加工品等を食べ、茨城の食の魅力を知ってもらう取組を進めています。



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」について関心を持ち、正しい知識を身に付ける機会にしましょう。

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adakimasu ごちそうさまをいしましょう。

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、食に関する技術や文化を学びましょう。

なかよくみんなでお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。



我が家のおすすめ料理

毎月、昨年度応募のあった「我が家のおすすめ料理（うま味を生かした減塩料理）」のレシピを、QRコードで公開していますので、御活用ください。

6月のレシピは… **夏の暑い日にも負けないラタトゥイユ**（6月の給食で提供）
茨城が漁獲量日本一!!イワシの紀州煮（給食日よりで紹介）

*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24日（金）～5月21日（木）までの80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。

水戸市の地場産物について

やわらか
今日は『**柔甘ねぎ**』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、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。

「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。



6月分 学校給食献立表

Aブロック(第三中、飯富中、赤塚中、第五中、千波中)
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						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		
1 月	はちみつパン						はちみつパン		811
	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	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	
	小松菜サラダ			にんじん・小松菜	キャベツ・とうもろこし			イタリアンドレッシング・塩・こしょう・酢	
2 火	ご飯	MITOごはん					ご飯		825
	牛乳		牛乳						
	アジフライ	◆アジフライ					油		
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま油	醤油・みりん・酒	
	柔甘ねぎのすまし汁	かまぼこ・豆腐		にんじん・みずな	大根・えのきたけ・☆柔甘ねぎ		麩	醤油・塩・酒・だし用かつお節	
3 水	丸パン						丸パン		811
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	◆オムレツ							
	ペンネバジルソテー	ベーコン			にんにく・玉ねぎ・エリンギ	マカロニ	油	バジルソース・コンソメ・塩・こしょう	
	ミートボールと野菜のスープ	◆肉団子		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・とうもろこし			白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	
4 木	ご飯						ご飯		819
	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	
	しょうがあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし・しょうが			醤油	
	具だくさん汁	ぶた肉・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにやく	油	だし用かつお節	
5 金	コッペパン						コッペパン		803
	牛乳		牛乳						
	フランクフルトハニーマスタードソース	ソーセージ			玉ねぎ	はちみつ	油	白ワイン・マスタード・醤油	
	ポテトとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		マヨネーズ・ノンエッグ・酢・塩・こしょう	
	コンソメスープ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・キャベツ			コンソメ・塩・こしょう	
8 月	ご飯						ご飯		848
	牛乳		牛乳						
	かつおとじゃがいものごまみそがらめ	◆かつおでん粉付・みそ			しょうが	じゃがいも・砂糖	油・ごま	みりん・酒	
	からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし			醤油・からし	
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・椎茸・えのきたけ	でん粉		だし用かつお節・塩・酒・醤油	
9 火	ご飯						ご飯		799
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉のキムチ炒め	ぶた肉		にら	にんにく・白菜キムチ・玉ねぎ・しめじ	砂糖・でん粉	油・ごま油	醤油・酒	
	ワンタンスープ	とり肉・なると		にんじん・にら	もやし・椎茸・しょうが・ねぎ	ワンタンの皮	油・ごま油	中華だし・塩・こしょう・醤油	
10 水	コッペパン	MITOごはん					コッペパン		801
	みとちゃんいちごジャム						☆いちごジャム		
	牛乳		牛乳						
	チキンのクリーム煮	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・しめじ	じゃがいも・小麦粉	油・バター・生クリーム	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
	カラフルサラダ			小松菜・赤ピーマン	キャベツ・黄ピーマン・きゅうり		油	酢・塩・こしょう	
11 木	ご飯						ご飯		821
	牛乳		牛乳						
	いかの南蛮漬け	◆いかでん粉付			玉ねぎ	砂糖	油	醤油・酒・酢	
	もやしあえ			にんじん・小松菜	もやし		油	醤油・酢・塩・こしょう	
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・切干大根	じゃがいも		だし用かつお節	
12 金	ミルクパン	我が家のおすすめ料理					ミルクパン		804
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ	◆ハンバーグ							
	夏の暑い日にも負けないラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン・トマト	にんにく・玉ねぎ・なす・黄ピーマン		油	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	
	麦入りマセドアンスープ	とり肉		にんじん・パセリ	にんにく・大根・玉ねぎ・キャベツ	大麦	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	
15 月	ご飯						ご飯		843
	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・ハヤシフレーク・塩・こしょう・赤ワイン・ローリエ	
	ツナレモンサラダ	まぐろ水煮		小松菜	キャベツ・黄ピーマン・きゅうり・レモン果汁		油	塩・こしょう	
16 火	ご飯	MITOごはん					ご飯		818
	牛乳		牛乳						
	とり肉とだいこんのみそ煮	とり肉・生揚げ・みそ		にんじん・さやいんげん	大根・椎茸	こんにやく・砂糖	油	醤油・酒・みりん・一味唐辛子	
	おかかあえ	かつお節		にんじん・みずな	キャベツ・もやし			醤油	
	納豆	☆納豆							

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学生徒 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			
17 水	黒パン					黒パン		817		
	牛乳		牛乳							
	ホキフライ	◆ホキフライ				油				
	ブロッコリーサラダ	とり肉水煮		ブロッコリー・にんじん	きゅうり	油	マヨネーズノンエッグ・酢・塩・醤油・こしょう			
18 木	カレースープ	ぶた肉		にんじん・小松菜	セロリ・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・とうもろこし	油	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	3.2		
	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							
	カラフル肉そぼろ	ぶた肉・大豆		赤ピーマン	しょうが・にんにく・とうもろこし・枝豆	砂糖	油・ごま油		酒・豆板醤・醤油	
19 金	ごまあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	醤油	2.5	
	塩ちゃんこ汁	とり肉・油揚げ・豆腐		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ			中華だし・塩・醤油・酒		
	水戸市産「有機栽培玉ねぎ」使用	きな粉揚げパン	きな粉	ミルクカルシウム		コッペパン・砂糖	油	塩		
	牛乳		牛乳							
22 月	ポークビーンズ	ぶた肉・ウインナー・ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆		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	トマトピューレ・ケチャップ・赤ワイン・塩・こしょう・コンソメ・ローリエ	2.7	
	マカロニサラダ	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		
	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							
23 火	「有機栽培玉ねぎ」使用	麩の卵とじ煮	ぶた肉・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆	じゃがいも・白滝・麩・砂糖	油	醤油・みりん・酒	1.9
	にらともやしのおひたし			にら	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	塩・醤油		
	ご飯					ご飯				
	牛乳		牛乳							
24 水	チキンスパイシーグリル	とり肉			しょうが・にんにく		オリーブ油	チリパウダー・醤油・酒・塩・こしょう	2.4	
	ごぼうサラダ	まぐろ水煮			ごぼう・キャベツ・きゅうり		ごま	ごまクリームドレッシング・酢・塩・醤油・からし		
	なすと豆腐のみそ汁	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・なす	じゃがいも	油	だし用かつお節		
	はちみつパン					はちみつパン				
25 木	牛乳		牛乳						811	
	メンチカツ	◆メンチカツ					油			
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし			コールスロドレッシング・酢・塩・こしょう		
	チキンとトマトのスープ	とり肉		にんじん・トマト・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		トマトピューレ・ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ		
26 金	ご飯					ご飯			802	
	牛乳		牛乳							
	四川豆腐	ぶた肉・豆腐・みそ		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しめじ・はくさい・ねぎ	砂糖・でん粉	油・ごま油	豆板醤・中華だし・醤油・酒・オイスターソース・塩・こしょう		
	ビーフンサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ	ビーフン		塩中華ドレッシング・酢・塩・こしょう		
29 月	バターロールパン					バターロールパン			816	
	牛乳		牛乳							
	チキンとポテトの揚げ煮	とり肉		にんじん・きやいんげん	にんにく・玉ねぎ・しめじ	でん粉・じゃがいも・砂糖	油	塩・酒・醤油・ケチャップ・みりん		
	ツナと豆のサラダ	ひよこ豆・赤いんげん豆・えんどう豆・まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり		油	りんご酢・塩・こしょう		
30 火	ご飯					ご飯			829	
	牛乳		牛乳							
	さわらの照り焼き	◆さわら照焼								
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	醤油・みりん		
30 火	野菜の豆乳みそ汁	ぶた肉・油揚げ・豆腐・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・えのきたけ・ねぎ		油	だし用かつお節	2.4	
	ご飯					ご飯				
	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		
30 火	寒天サラダ	とり肉水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにやく寒天		オニオンドレッシング・酢・塩・こしょう	2.8	

6月学校給食栄養量(22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	818	32.2	23.7	413	4.9	492	1.2	0.7	46	2.6	8.8
		16%	26.0%								
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いません。
- ※ 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。
- ※ 6月16日(火)~6月30日(火)は水戸市産「有機栽培じゃがいも」、6月19日(金)~6月24日(水)は水戸市産「有機栽培玉ねぎ」を使用しています。