

12月分 学校給食献立表

令和4年度
Cブロック(渡里小)
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 小学校児童 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・さとう | 油脂・種実 | | |
| 1 木 | ごはん MITOごはん | | | | | ご飯 | | 689 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ★しせんどうふ | 豆腐・ぶた肉・大豆 | | にんじん | 玉ねぎ・はくさい・椎茸・柔甘ねぎ・にんにく・しょうが | 砂糖・でん粉 | 油・ごま油 | | 中華だし・豆板醤・甜麵醬・塩・こしょう・醤油・酒 |
| | ちゅうかサラダ | とり肉 | | 小松菜・にんじん | キャベツ | 春雨・砂糖 | ごま・ごま油 | | 塩・酢・醤油 |
| 2 金 | ごはん | | | | | ご飯 | | 688 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さばのしおやき | ◇さば塩焼 | | | | | | | |
| | こんさいとこんぶのいために | ぶた肉 | 昆布 | にんじん | ごぼう・大根 | 砂糖 | 油・ごま油 | | 醤油・酒・みりん |
| | はくさいのごまみそしる | 生揚げ・味噌 | | にんじん | はくさい・えのきたけ・ねぎ | | ごま | | だし用かつお節 |
| 5 月 | ★みとちゃんこめパン | | | | | みとちゃん米パン | | 661 | |
| | 牛乳 MITOごはん | | 牛乳 | | | | | | |
| | オムレツ | ◇オムレツ | | | | | | | |
| | コールスローサラダ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり・玉ねぎ | | | | コールスロートレッシング・酢・塩・こしょう |
| | さつまいものミルクスープ | 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・はくさい・クリームコーン | さつまいも・でん粉 | 油 | | コンソメ・塩・こしょう |
| 6 火 | ごはん | | | | | ご飯 | | 645 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さわらゆうあんやき | ◇さわら柚庵焼 | | | | | | | |
| | わふうサラダ | かまぼこ | わかめ | | キャベツ・切干大根 | 砂糖 | 油 | | 醤油・酢・塩・こしょう |
| | すいとんじる | とり肉・生揚げ | | にんじん | 大根・ごぼう・はくさい・ねぎ | 小麦粉・上新粉 | | | 醤油・だし用かつお節・みりん・塩 |
| 7 水 | むぎごはん MITOごはん | | | | | ご飯・大麦 | | 660 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | とりにくとじゃがいものいために | とり肉・生揚げ | | にんじん | ごぼう・大根 | こんにやく・じゃがいも・砂糖 | 油・ごま油 | | 醤油・酒・みりん |
| | わかめとコーンのサラダ | | わかめ | | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | | ごま・油 | | 醤油・酢・塩・こしょう |
| | ★なっとう | 納豆 | | | | | | | |
| 8 木 | くろパン | | | | | 黒パン | | 640 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | タラのトマトソースかけ | ◇タラフライ | | | 玉ねぎ | | 油 | | ケチャップ・中濃ソース・白ワイン・からし |
| | ごぼうサラダ | まぐろ | | にんじん | ごぼう・キャベツ・きゅうり | 砂糖 | ごま・油 | | ごまドレッシング・醤油・酢・塩・こしょう |
| | やさいスープ | ウインナー | | にんじん・パセリ | はくさい・玉ねぎ・キャベツ・エリンギ | | | | 白ワイン・塩・こしょう・コンソメ |
| 9 金 | ごはん プロスポーツチーム応援料理 | | | | | ご飯 | | 708 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ★とりのからあげカレー | とり肉 | | にんじん・パセリ | しょうが・にんにく・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・エリンギ | でん粉・里芋 | 油 | | 酒・塩・醤油・カレーフレーク・カレールー・カレー粉・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・こしょう |
| | げんきサラダ | まぐろ | | ほうれんそう・にんじん | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | 砂糖 | ごま・ごま油 | | 醤油・酢・こしょう |
| 12 月 | まるコッペパン | | | | | 丸コッペパン | | 626 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ハンバーグオニオンソース | ◇ハンバーグ | | | 玉ねぎ・にんにく・レモン果汁 | | 油 | | 醤油・マスタード・白ワイン・こしょう |
| | スパゲッティサラダ | まぐろ | | にんじん | きゅうり・キャベツ | スパゲッティ | 油 | | マヨネーズ・ノンエッグ・塩・こしょう |
| | コンソメスープ | ベーコン | | にんじん・小松菜 | 玉ねぎ・エリンギ | じゃがいも | | | コンソメ・塩・白ワイン・こしょう |

| 日 曜 | 献立名 | 使用 する 食 品 名 | | | | | | 調味料他 | 栄養価 小学校児童 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・さとう | 6群 油脂・種実 | | |
| 13 火 | ごはん MITOごはん | | | | | ご飯 | | 657 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ★みとちゃんごぼうメンチカツ | ◇みとちゃんごぼうメンチカツ | | | | | 油 | | |
| | れんこんのうめにくあえ | とり肉 | | キャベツ・きゅうり・れんこん | 砂糖 | ごま | 梅びしお・醤油・塩 | 2.3 | |
| 14 水 | ごはん MITOごはん | | | | | ご飯 | | 657 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ★とりごぼうのたまごいため | とり肉・味噌・大豆・高野豆腐・卵 | | にんじん | ごぼう・切干大根 | 砂糖 | 油 | 醤油・みりん | |
| | おひたし | | | 小松菜 | はくさい・えのきたけ | | | 醤油・塩 | 2.1 |
| 15 木 | のっぺいじる | ぶた肉・豆腐 | | にんじん | 大根・しめじ・ねぎ | 里芋・でん粉 | 油 | 醤油・塩・酒・だし用混合節 | |
| | コッペパン | | | | | コッペパン | | 663 | |
| | 牛乳 MITOごはん | | 牛乳 | | | | | | |
| | イカごまフライ | ◇イカごまフライ | | | | | 油 | | |
| | だいこんサラダ | | | 小松菜・にんじん | 大根 | | 油 | 酢・塩・こしょう・醤油 | |
| | はくさいのとうにゅうクリームスープ | とり肉・白いんげん豆・豆乳 | | にんじん・パセリ | はくさい・玉ねぎ・しめじ | じゃがいも・米粉 | 油 | コンソメ・塩・こしょう | 2.5 |
| ★みとちゃんブルーベリージャム | | | | | | | みとちゃんブルーベリージャム | | |
| 16 金 | ごはん いばらき美味しおDay献立 | | | | | ご飯 | | 707 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | さんましょうがに | さんま生姜煮 | | | | | | | |
| | いりどうふ | とり肉・豆腐・高野豆腐・かつお節 | | にんじん | 玉ねぎ・ねぎ | 砂糖 | 油・ごま油 | 醤油・塩・みりん | 2.4 |
| 19 月 | さつまじる | ぶた肉・味噌 | | にんじん・小松菜 | ごぼう・大根 | こんにやく・さつまいも | | だし用かつお節・塩 | |
| | コッペパン | | | | | コッペパン | | 661 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | 玉ねぎ・にんにく | じゃがいも・砂糖 | 油 | トマトピューレ・ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・塩・こしょう | |
| | とりささみのレモンサラダ | とり肉 | | にんじん・小松菜 | キャベツ・レッドキャベツ・レモン果汁 | | 油 | フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう | 2.2 |
| キャラメルクリーム | | | | | キャラメルクリーム | | | | |
| 20 火 | ごはん MITOごはん | | | | | ご飯 | | 688 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | ぶりしょうがしょうゆやき | ◇ぶり生姜醤油焼 | | | | | | | |
| | きりぼしだいこんのいために | ぶた肉・油揚げ・高野豆腐 | | にんじん | 切干大根・椎茸 | こんにやく・砂糖 | 油 | 醤油・みりん | 1.7 |
| ★たまごともずくのスープ | とり肉・卵 | もずく | にんじん・小松菜 | 玉ねぎ・えのきたけ | | | コンソメ・塩・こしょう | | |
| 21 水 | ごはん | | | | | ご飯 | | 677 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | アジフライ | ◇アジフライ | | | | | 油 | | |
| | まめチキンサラダ | とり肉・大豆 | | にんじん | キャベツ・きゅうり | | | マヨネーズ・ノンエッグ・塩・酢・醤油・こしょう | 1.8 |
| みそスープ | ぶた肉・豆腐・味噌 | | にんじん | 玉ねぎ・はくさい・しめじ | | | コンソメ・醤油 | | |
| 22 木 | ミニはちみつパン | | | | | ミニはちみつパン | | 641 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| | 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 | |
| | カラフルサラダ | | | 小松菜・赤パプリカ | きゅうり・キャベツ・玉ねぎ | | 油 | フレンチドレッシング・酢・塩・カレー粉 | |
| | ポトフ | ウインナー | | にんじん | セロリ・玉ねぎ・大根・はくさい | じゃがいも | | 白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ・醤油 | 2.5 |
| カップデザート | | | | | | ◇カップデザート | | | |

12月学校給食栄養量(16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 | マグネシウム | 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 | mg | μg | mg | mg | mg | mg | g |
| 今月平均栄養量 | 667 | 27.6 | 20.8 | 401 | 93 | 3.2 | 376 | 0.6 | 0.6 | 32 | 2.3 | 5.0 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 17% | 28% | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 2.0未満 | 5.5以上 |

※ 材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。※◇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。