



2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 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	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	水	ごはん					ご飯		662	
		牛乳		牛乳						
		いかのかりんあげ	◇いか澱粉付				砂糖	油		醤油・みりん
		ごまずあえ			小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま		醤油・酢
		どさんこじる	ぶた肉・豆腐・みそ	わかめ	にんじん	とうもろこし・はくさい・ねぎ	じゃがいも	油・バター		だし用かつお節・醤油
2	木	わふうきのコスパゲッティ	ぶた肉・ベーコン・ゼラチン		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ・まいたけ・にんにく・しょうが	スパゲッティ	油	コンソメ・醤油・みりん・白ワイン・塩・こしょう	664
		牛乳	プロスポーツチーム応援料理	牛乳						
		ツナとみずなのサラダ	まぐろ		水菜	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう	
		★まっちやきなこあげパン	きな粉	ミルクカルシウム			コッペパン・砂糖	油	塩	
3	金	ごはん	節分献立				ご飯		692	
		牛乳		牛乳						
		いわしのうめに	◇いわし梅煮							
		れんこんサラダ	ハム		小松菜・にんじん	れんこん・キャベツ		ごま		マヨネーズ・ノンエッグ・醤油・酢・塩・こしょう・からし
		みそけんちんじる	とり肉・豆腐・油揚げ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・しめじ・ねぎ	こんにゃく	油		だし用かつお節・醤油
6	月	★みとちゃんこめパン					みとちゃん米パン		643	
		牛乳	MITOごはん	牛乳						
		てりやきチキンソテー	とり肉			しょうが	砂糖	ごま油		醤油・みりん
		マカロニサラダ	まぐろ		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
		ウインナーとやさいのスープ	ウインナー		にんじん・小松菜	玉ねぎ・しめじ・はくさい	じゃがいも	油		コンソメ・塩・こしょう・ローリエ
7	火	ごはん					ご飯		698	
		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		カレールー①・カレールー②・カレーフレーク・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース
		こまつなサラダ	かまぼこ		小松菜	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油		酢・塩・こしょう
8	水	水戸市いっせい防災訓練 + プラスワン訓練 「ギュッと！おにぎりの日」 								
9	木	コッペパン					コッペパン		687	
		牛乳	我が家のおすすめ料理	牛乳						
		オムレツ	◇オムレツ							
		ペンネツナトマトソテー	まぐろ		ピーマン	玉ねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ	オリーブ油		コンソメ・ケチャップ・バジルソース・こしょう
		★あったかミルクスープ	とり肉・白いんげん豆	牛乳・脱脂粉乳・ミルクカルシウム	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい・クリームコーン・とうもろこし	小麦粉	油・バター		コンソメ・塩・こしょう
りんごジャム						りんごジャム				
10	金	ごはん					ご飯		663	
		牛乳		牛乳						
		かつおフライのごまみそかけ	◇かつおフライ・みそ			しょうが	砂糖	油・ごま		醤油・みりん・酒
		こんぶあえ		塩昆布	小松菜	はくさい・きゅうり				塩
		さわにわん	ぶた肉・豆腐・油揚げ		にんじん	ごぼう・椎茸・大根・ねぎ		油		だし用かつお節・醤油・塩・こしょう
13	月	★みとちゃんこめパン					みとちゃん米パン		691	
		牛乳	MITOごはん	牛乳						
		チリビーンズ	ぶた肉・ウインナー・ひよこ豆・青えんどう豆・赤いんげん豆・白いんげん豆		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
		チキンサラダ	とり肉		にんじん・小松菜	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
		ヨーグルト		ヨーグルト						
14	火	ごはん	いばらき美味しおDay献立				ご飯		648	
		牛乳	 1~4年生1個、5、6年生・教職員2個	牛乳						
		わかさぎフリッター	◇わかさぎフリッター					油		
		かおりづけ			にんじん・小松菜	キャベツ・切干大根・しょうが		ごま		塩・醤油
		にくどうふ	豆腐・ぶた肉		にんじん	ごぼう・しめじ・はくさい・ねぎ	白滝・砂糖	油		醤油・酒・みりん・塩

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	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			
15	水	ごはん	MITOごはん					ご飯		680	
		牛乳		牛乳							
		ピリからにくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが		こんにやく・じゃがいも・砂糖	油		豆板醤・醤油・みりん
		おひたし			小松菜	はくさい・もやし			ごま		醤油
		★なっとう	納豆								
16	木	まるコッペパン						丸コッペパン		653	
		牛乳	MITOごはん		牛乳						
		★みとちゃんポークコロッケ						みとちゃんポークコロッケ	油		
		ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	小松菜・にんじん	キャベツ		砂糖	ごま・油		酢・醤油・こしょう
		★みとしさんこめこめんのたまごスープ	とり肉・卵		にんじん	大根・はくさい・しめじ・ねぎ		米粉めん	油		コンソメ・醤油・塩・こしょう
キャラメルクリーム						キャラメルクリーム					
17	金	ごはん						ご飯		690	
		牛乳		牛乳							
		さばのしおやき	◇さば塩焼								
		ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん・ピーマン	ごぼう		こんにやく・砂糖	ごま・油・ごま油		醤油・酒・みりん・一味唐辛子
		やさいのとうにゅうみそしる	とり肉・豆腐・豆乳・みそ		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・えのきたけ・ねぎ		じゃがいも	油		塩・だし用かつお節
20	月	ミルクパン						ミルクパン		682	
		牛乳		牛乳							
		ハヤシシチュー	ぶた肉・白いんげん豆		にんじん・パセリ	玉ねぎ・しめじ・ソテーオニオン・にんにく		じゃがいも	油		コンソメ・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・ハヤシブレイク・デミグラスソース・こしょう・ローリエ
		ブロッコリーとコーンのサラダ	ハム		ブロッコリー	とうもろこし・キャベツ					コールスロッドレッシング・酢・こしょう
21	火	ごはん	MITOごはん					ご飯		659	
		牛乳		牛乳							
		★こうやどうふとじゃがいものたまごとし	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	玉ねぎ・椎茸・枝豆		じゃがいも・白滝・砂糖	油		醤油・酒・みりん・塩
		きりぼしだいこんのサラダ	かまぼこ		小松菜	切干大根・キャベツ		砂糖	ごま油		醤油・酢
22	水	ごはん						ご飯		643	
		牛乳		牛乳							
		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・甜麺醬・醤油・酒・みりん
		ナムル			小松菜・にんじん	もやし			ごま油・ごま		醤油・塩・こしょう
トックスープ	とり肉		にんじん・にら	大根・はくさい・しめじ・ねぎ・しょうが		トック		中華だし・醤油・塩・こしょう			
24	金	ごはん						ご飯		690	
		牛乳		牛乳							
		とりにくのからあげ	とり肉			しょうが・にんにく		でん粉	油		醤油・酒・塩
		からしあえ			小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり					からし・醤油
なまあげとだいこんのいために	ぶた肉・ちくわ・生揚げ		にんじん	椎茸・大根・枝豆・しょうが		こんにやく・砂糖・でん粉	油	醤油・みりん・酒			
27	月	くろパン						黒パン		658	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ		砂糖	油		赤ワイン・ケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・デミグラスソース・こしょう
		ジャーマンポテト	ベーコン	チーズ	にんじん	玉ねぎ		じゃがいも	油・バター		塩・こしょう
やさいコンソメスープ	とり肉		にんじん・小松菜	玉ねぎ・はくさい・しめじ・セロリ・にんにく				コンソメ・塩・こしょう			
28	火	ごはん	MITOごはん					ご飯		696	
		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		
		ごまあえ	かまぼこ		小松菜・にんじん	キャベツ		砂糖	ごま		醤油
さつまじる	とり肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・ねぎ		こんにやく・さつまいも		だし用かつお節・塩			

2月学校給食栄養量(18回平均)

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 mg	食物繊維 g
今月平均栄養量	672	27.3	20.9	415	91	3.3	415	0.69	0.61	38	2.2	5.2
		16%	28%									
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	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。