

3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						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		659	
	牛乳		牛乳						
	さわらのしおこうじやき	◇さわら塩こうじ焼き							
	かおりあえ		小松菜	切干大根・キャベツ		ごま・ごま油	塩・こしょう		
	こんさいみそスープ	ぶた肉・生揚げ・みそ	にんじん	大根・ごぼう・まいたけ・ねぎ	さつまいも	油	塩・だし用かつお節		
2 木	コッペパン					コッペパン		635	
	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	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・中濃ソース・コンソメ・塩・こしょう
	レモンあえ	かまぼこ	水菜	キャベツ・レッドキャベツ・きゅうり・レモン果汁	砂糖		塩・こしょう		
	キャラメルクリーム				キャラメルクリーム				
3 金	ごはん					ご飯		708	
	牛乳		牛乳						
	とうふのちゅうかに	豆腐・ぶた肉・大豆・なると		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ・はくさい・椎茸	砂糖・でん粉	油・ごま油		オイスターソース・中華だし・塩・醤油・こしょう
	はるさめサラダ	ハム	小松菜	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	油・ごま油	塩・酢・醤油・こしょう		
	アセロラゼリー				◇アセロラゼリー				
6 月	バターロールパン					バターロールパン		692	
	牛乳		牛乳						
	とりにくとはくさいのクリームに	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・しめじ	じゃがいも・小麦粉・マカロニ	油・バター・生クリーム		コンソメ・白ワイン・塩・こしょう
	かいそうサラダ	ハム	わかめ・茎わかめ・昆布・ふのり・とさかのり	小松菜	キャベツ	こんにゃく・砂糖	油・ごま		酢・醤油・塩・こしょう
	おいわいデザート					◇お祝いデザート			
7 火	ごはん	いばらき美味しおDay献立				ご飯		654	
	牛乳			牛乳					
	あかうおのさいきょうやき	◇赤魚西京焼き							
	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	こんにゃく・砂糖	油		醤油・みりん
	のっぺいじる	とり肉・豆腐・油揚げ		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	里芋・でん粉	油		醤油・塩・酒・だし用かつお節
8 水	むぎごはん					ご飯・大麦		688	
	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・こしょう
	ほしのサラダ		チーズ	小松菜・水菜	きゅうり・キャベツ・玉ねぎ		油		フレンチドレッシング・酢・塩・こしょう
9 木	★みとちゃんこめパン	MITOごはん				みとちゃん米パン		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		
	ペンネバジルソテー	ベーコン			玉ねぎ・エリンギ・にんにく	マカロニ	オリーブ油		バジルソース・コンソメ・塩・こしょう
★ほうせきばこスープ	油揚げ・卵		赤パプリカ・ピーマン	黄パプリカ・はくさい・大根・玉ねぎ・とうもろこし	でん粉	油	コンソメ・ローリエ・塩・こしょう		
10 金	ごはん	MITOごはん				ご飯		662	
	牛乳		牛乳						
	とりにくのうましおからあげ	とり肉・かつお節			しょうが・にんにく	でん粉	油		酒・塩
	カリカリだいちずいりおひたし	大豆	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま	醤油		
	すましじる	ぶた肉・豆腐・かまぼこ			えのきたけ・大根・椎茸・ねぎ	麩			だし用かつお節・醤油・塩・こしょう
	★みとちゃんうめゼリー	水戸市オリジナルデザインの味つけのり				◇みとちゃん梅ゼリー			
あじつけのり		味つけのり					1.9		

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		
13 月	ミルクパン					ミルクパン		648	
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃひきにくフライ	◇かぼちゃひき肉フライ					油		
	もやしサラダ			にんじん・小松菜・水菜	もやし	砂糖	油		醤油・酢・塩
ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・エリンギ・とうもろこし			コンソメ・塩・こしょう	2.8	
ごはん					ご飯		650		
牛乳		牛乳							
とりにくのあまからやき		とり肉			砂糖				塩・醤油・酒・みりん
おおかあえ		かつお節	にんじん	キャベツ・切干大根・もやし				醤油	2.2
せんべいじる		ぶた肉・油揚げ	にんじん	大根・はくさい・まいたけ・椎茸・ねぎ	せんべい	油	醤油・塩・酒・みりん・だし用かつお節		
ごはん					ご飯			662	
牛乳		牛乳							
ソースかつ	◇ヒレカツ				砂糖	油	中濃ソース・ウスターソース・酒		
くきわかめサラダ	ちりめんじゃこ	茎わかめ	小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・醤油・こしょう		
エビボールとほろさめのスープ	◇エビボール・ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・玉ねぎ	春雨		中華だし・醤油・塩・こしょう	2.3	
くろパン					黒パン				666
牛乳		牛乳							
タラフライ	◇タラフライ					油			
チキンまめサラダ		とり肉・大豆		キャベツ・きゅうり・とうもろこし		油	マヨネーズノンエッグ・塩・酢・醤油・こしょう	2.5	
むぎとさつまいものミネストローネ	ベーコン		にんじん・トマト・パセリ	セロリ・にんにく・玉ねぎ・大根	大麦・さつまいも	油	トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
									
17 金									
20 月	ミルクパン					ミルクパン		652	
	牛乳		牛乳						
	チーズオムレツ	◇チーズオムレツ							
	ツナとキャベツのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・玉ねぎ				イタリアンドレッシング・塩・こしょう
ポトフ		とり肉・ウインナー	にんじん・小松菜	玉ねぎ・セロリ・大根・はくさい・しめじ	じゃがいも		白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	3.1	
ごはん					ご飯				703
牛乳		牛乳							
さんましょうがに	◇さんま生姜煮								
れんこんのきんぴら		ぶた肉・高野豆腐	にんじん	れんこん・ごぼう・きくらげ	こんにゃく・砂糖	油・ごまごま油	醤油・みりん・酒・一味唐辛子	2.1	
いもちいりみそしる		とり肉・豆腐・みそ	にんじん	大根・はくさい・椎茸・ねぎ	◇いも餅ボール	油	だし用かつお節		
はちみつパン					はちみつパン				679
牛乳		牛乳							
ハンバーグレモンマスタードソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・レモン果汁・にんにく		油	醤油・マスタード・白ワイン・こしょう		
シエルパスタサラダ		まぐろ	にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	油	マヨネーズノンエッグ・酢・塩・こしょう		
かぼちゃのとうにゅうスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・かぼちゃ・パセリ	玉ねぎ・とうもろこし・クリームコーン	米粉	油	コンソメ・塩・こしょう・ローリエ	2.7	

3月学校給食栄養量(15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	668	27.1	20.9	400	88	3.1	410	0.68	0.61	42	2.4	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	0.40	0.40	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・卵抜きのお肉を使用しています。
 ※ 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。