

## 学校給食センター運営委員会会議次第

日時：令和2年2月27日（木）

午前10時30分～

場所：学校給食センター会議室

1 開 会

2 あいさつ

3 委員及び職員紹介

4 協議事項

（1）平成30年度事業報告

（2）学校給食センターの改築（建替え）について

（3）給食費について

（4）その他

5 閉 会

※ 閉会后、給食の試食会

## 守谷市立学校給食センター運営委員会委員名簿

任期：平成29年4月1日から令和2年3月31日まで

|    | 氏 名                | 所 属      | 連絡先       | 備考       |
|----|--------------------|----------|-----------|----------|
| 1  | たかなし たかし<br>高 梨 隆  | 市議会議員    | 第5条第2項第1号 |          |
| 2  | わたなべ たいし<br>渡辺 大士  | 市議会議員    | 第5条第2項第1号 |          |
| 3  | ふくだ まさまる<br>福田 理明  | 大井沢小校長   | 第5条第2項第2号 | H31.4.1～ |
| 4  | あきやま としお<br>秋山 利夫  | 大野小校長    | 第5条第2項第2号 | H31.4.1～ |
| 5  | すすき ふじお<br>鈴木 不二男  | 守谷小校長    | 第5条第2項第2号 |          |
| 6  | なりい のりひで<br>成井 紀英  | 御所ヶ丘小校長  | 第5条第2項第2号 | H31.4.1～ |
| 7  | すすき こうじ<br>鈴木 浩二   | 守谷中校長    | 第5条第2項第2号 | H31.4.1～ |
| 8  | いしい よしあき<br>石井 良秋  | 愛宕中校長    | 第5条第2項第2号 | H31.4.1～ |
| 9  | くしだ ひろこ<br>串田 紘子   | 高野小PTA   | 第5条第2項第5号 |          |
| 10 | わたなべ あすき<br>渡邊 功紗  | 黒内小PTA   | 第5条第2項第5号 | H31.4.1～ |
| 11 | みやかわ あやこ<br>宮川 亜也子 | 郷州小PTA   | 第5条第2項第5号 | H31.4.1～ |
| 12 | さとう わかな<br>佐藤 若菜   | 松前台小PTA  | 第5条第2項第5号 | H31.4.1～ |
| 13 | いのうえ みほ<br>井上 美穂   | 松ヶ丘小PTA  | 第5条第2項第5号 |          |
| 14 | たぐち よしえ<br>田口 良栄   | 御所ヶ丘中PTA | 第5条第2項第5号 |          |
| 15 | あいた ひろし<br>曾田 裕史   | けやき台中PTA | 第5条第2項第5号 | H31.4.1～ |
| 16 | たなか みつる<br>田中 暢    | 学校薬剤師    | 第5条第2項第4号 |          |
| 17 | こばやし ただし<br>小林 禎   | 学校医      | 第5条第2項第3号 |          |
| 18 | ながせ そうじ<br>永瀬 宗重   | 学校医      | 第5条第2項第3号 | 委員長      |
| 19 | ふるや ゆみこ<br>古谷 由美子  | 学識経験者    | 第5条第2項第6号 |          |
| 20 | さいとう さちこ<br>齋藤 幸子  | 学識経験者    | 第5条第2項第6号 |          |

## 平成 30 年度 給食センター事業について

学校給食は、単に栄養補給にとどまらず、児童生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ児童生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものとして、学校給食法で7つの目標を定めています。これらの目標を視点とし、平成30年度に行った事業を項目ごとに整理し、内容と評価についてご報告いたします。

### 【学校給食法で定める7つの目標】

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力と望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

|             |  |
|-------------|--|
| 項 目         | 1 正しい食習慣の形成、好ましい人間関係の育成、栄養管理と健康増進、食のあり方について教育の一環として給食を実施する。  |
| 目標・取組<br>概要 | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 食と健康、正しい食習慣などについて、給食を通して学べる工夫をします。</li> <li>② 給食センターの見学や試食会等で、保護者に学校給食についての理解を深めてもらうことに努めます。</li> <li>③ 安全安心で安定した学校給食を提供します。また、各学校の給食主任による献立会議を毎月1回開催し、児童生徒等からの声を反映した献立づくりを心掛け、食育につながる給食の提供に努めます。</li> <li>④ 食物アレルギーを持つ児童生徒の対応については、給食センター、学校及び保護者で情報の共有を図ります。</li> </ol> |
| 自己評価        | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 食材の栄養、献立の内容、郷土食などを紹介した「栄養指導資料」を各学校に配付（年11回）したり、献立表や食と健康についてなどを説明した「給食だより」をホームページに掲載（年11回）することを継続して取り組むことができました。<br/>また、箸の持ち方や食事のマナーについては、栄養教諭、学級担任等が連携し、授業や給食時間に指導を行いました。</li> </ol> <p>＜給食の実施日数＞<br/>192日<br/>※ 1日当たり6,578食（平成31年3月現在）</p>                               |

(昨年度同月 1日当たり6,576食)

- ② 保護者見学会などを通して、給食の意義や給食センターの調理の状況を説明するなどして、給食についての理解と現状を説明することができました。また、中学生の職場体験を受け入れ、給食を提供するまでの様々な過程を学習してもらうことができました。

給食費の徴収については、学校と給食センターが連携して未納削減に取り組んでいます。

<保護者見学会、試食会実績>

見学会 30名(前年 54名)

試食会 823名(前年884名)

<給食費収納率(現年度分)>

平成30年度 99.91%(13校中10校100%)

※平成29年度 99.95%

- ③ 献立と本日の給食の写真をホームページに掲載し、給食に関する情報提供に努めました。献立は各学校の給食主任による献立会議を開催(年11回)して、各校の意見を取り入れたり、茨城県産食材の利用、他県の郷土料理の紹介などにも取り組みました。

<もうすぐ県民の日献立>



ローズポークコロッケ、胡麻あえ、大根とみずなの味噌汁、納豆、ごはん、牛乳  
※茨城県の特産品を多く使った給食

<愛知県の郷土料理を紹介した献立>



みそカツ、野菜のカレーソテー、八杯汁、ごはん、牛乳  
※愛知県はみそを使った料理が多い県です。八杯汁は何杯でも食べられるほどおいしいということから名前が付けられました。(栄養指導資料より抜粋)

放射性物質検査については、調理した献立(2献立)を検査し、検査結果を毎日ホームページに掲載して、給食の安全性について情報提供を図ることができました。

- ④ 食物アレルギーを有する児童生徒に対しては、保護者、学校及び給食センターが情報を共有し、食物アレルギーによる事故防止に努めました。(事故発生なし)

【取組内容】

- 食物アレルギーを有する児童生徒の保護者に献立明細等を配付し、保護者から給食の喫食を判断するための「給食確認票」の提出を受け、情報の共有を図りました。

|              |  |
|--------------|--|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2献立制を活用して、希望により他の献立と変更するなどし、できるだけ給食を食べられるように努めました。</li> </ul>   |
| 今後の課題と対応の方向性 | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 栄養教諭による指導の機会を充実させ、法律で定める学校給食の目標が達成されるよう引き続き取り組んでいく必要があります。</li> <li>② 給食費の改定について、今後の消費税率引上げや食材費値上がり状況を踏まえた検討をしていく必要があります。</li> <li>③ 食数の増加に対応するため、新しい給食センターをできるだけ早く稼働できるよう、取り組みを進める必要があります。</li> <li>④ 食物アレルギーを有する児童生徒に対しては、引き続き給食センター、学校、保護者の3者が情報共有しながら適切に対応する必要があります。</li> </ol> |

|              |  |
|--------------|--|
| 項目           | 2 学校給食を安全・安定して供給するため、徹底した衛生管理を行う。  |
| 目標・取組概要      | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 安心・安全で安定した学校給食の提供に努めます。 <ol style="list-style-type: none"> <li>a 調理場内のドライ運用(*9)や、手洗い、調理用具の消毒を徹底し、食中毒の防止に努めます。</li> <li>b 自己健康及び自己衛生管理表、衛生管理チェック票、作業工程表の確認を毎日行い、調理業務従事者に対する衛生管理の徹底を図ります。</li> <li>c 施設内の害虫防除を行うとともに、上・下水道水質検査、食品衛生検査等を行い、食中毒防止に努めます。</li> </ol> </li> <li>② 設備を定期的に保守点検し、不具合箇所を早めに発見して対処していくことで、安定した給食の提供を図ります。</li> </ol> |
| 自己評価         | <ol style="list-style-type: none"> <li>① 衛生管理マニュアルを徹底するとともに、施設の定期的な点検（水質検査・食品衛生検査等）や、汚れた壁面を清掃するなど、衛生管理の徹底を図り運用し、食中毒等の事故発生はありませんでした。</li> <li>② 新規の調理機器（スチームコンベクションオーブン3台、フードスライサー1台）を導入し調理能力を向上させたことで、欠食することなく、安定して給食を提供することができました。</li> </ol>   |
| 今後の課題と対応の方向性 | <p>食数の増加が見込まれるとともに、施設や設備の老朽化による故障等が頻繁に起きています。安全な給食を安定して供給していくために、早急に新しい給食センターの稼働に向けて取り組む必要があります。また、新しい給食センターでは食器等の変更を予定しており、稼働するまでの間に、学校の給食受け入れ体制を準備する必要があります。</p>   |

〈外部の方々から頂いたご意見〉（保護者〔試食会より〕）

- \* いわしの梅煮は骨までおいしく食べられました。
- \* 野菜がたくさんとれて良かったです。魚料理が苦手家で食べさせてあげられてないが、学校で食べているので安心しました。
- \* 好き嫌が多い子供ですが、給食なら食べられるメニューもあるようで、これからも給食をヒントに家でも食べられるメニューが広がると良いと思いました。
- \* カレーはご飯が進む感じでおいしかったです。量も6年生では少ないかなと思いましたがおなかいっぱいになりました。
- \* ソフトめんは、野菜もたくさんあっておいしかったです。
- \* スープが薄味だと感じました。
- \* サラダの味がもう少し塩気があってもよかった。
- \* ランチプレートのため、野菜のおかずの量が少ないと感じました。

## 守谷市立学校給食センター改築事業概要について

現在の学校給食センターの処理能力（調理食数）は、食材の下処理設備や調理場の面積、調理機器等の容量から検証すると、6,900食程度が上限と見込まれますが、人口推計の予想どおり人口が増えていくと、令和7年（2025年）には処理能力の上限である6,900食を超過することになります。また、現在の施設は昭和59年に共用開始された施設で、国が定める衛生管理基準を満たしていない状況であります。改修や増築ではこれらに対応することは困難なため、早急に改築（建替え）をすることとなりました。

事業を早急かつ効率的に進めるべく、設計と建設、施工管理を同時に発注するDB（デザイン・ビルド）方式を採用し、昨年8月にプロポーザル方式による入札を行い、最優秀受託候補者を決定し、同年12月定例会議会で工事請負に関する契約の議案が可決され、下記事業者との本契約が成立しました。

現在、令和4年4月供用開始を目標に事業を進めています。

### 1 守谷市立学校給食センター整備事業基本協定

#### （1）締結事業者

##### ○代表企業及び建設企業

常総・令和特定建設工事共同企業体

（代表構成員） 常総開発工業株式会社

茨城県神栖市賀2108番地8

（構成員） 令和建設株式会社

茨城県守谷市百合ヶ丘一丁目2402番地の1

##### ○設計企業

株式会社 青山建築設計事務所

茨城県つくば市東新井14-3 シバハシビル4階

### 2 守谷市立学校給食センター整備事業基本及び実施設計・工事管理業務委託契約

（1）金額 102,520,000円

（うち消費税及び地方消費税額 9,320,000円）

（2）事業者 株式会社 青山建築設計事務所

### 3 守谷市立学校給食センター整備事業建設工事請負契約

（1）金額 3,316,610,000円

（うち消費税及び地方消費税額 301,510,000円）

（2）事業者 常総・令和特定建設工事共同企業体

代表構成員 常総開発工業株式会社

構成員 令和建設株式会社

[参考] ~提案書より~

●提案設計概要

| 項目          |                 | 概要                        |                      |
|-------------|-----------------|---------------------------|----------------------|
| 全体          | 建築              | 建物面積                      |                      |
|             |                 | 本体施設                      | 3430.10㎡             |
|             |                 | 付帯施設                      | 72.68㎡               |
|             | 合計              |                           | 3502.78㎡             |
|             | 延床面積            | 本体施設                      |                      |
|             |                 | 1階                        | 2656.75㎡             |
|             |                 | 2階                        | 897.35㎡              |
|             | 合計              |                           | 3554.10㎡             |
|             | 敷地内床面積合計        |                           | 3626.78㎡             |
|             | 外構              | 駐車場                       | 市職員・来客用              |
| 車椅子使用者用     |                 |                           | 3台（内軒下1台）            |
| 調理従事者用      |                 |                           | 100台                 |
| 駐輪場         |                 | 見学者バス用                    | 2箇所                  |
|             |                 | 調理従事者用                    | 20台                  |
| 敷地面積        |                 | 11417.00㎡                 |                      |
| 建蔽率         |                 | 30.68%                    |                      |
| 容積率         |                 | 31.76%                    |                      |
| 緑比率（法面保護含む） |                 | 17.19%                    |                      |
| 施設別         | 構造              |                           | 鉄骨造                  |
|             | 本体施設<br>（給食調理場） | 構造                        | 主体構造 鉄骨造<br>基礎工法 杭基礎 |
|             |                 | 階数                        | 地上2階                 |
|             |                 | 最高高さ                      | 9.60m                |
|             | 面積              | 建物面積                      | 2656.75㎡             |
|             |                 | 延べ床面積                     | 3554.10㎡             |
|             |                 | 2階床面積                     | 897.35㎡              |
|             |                 | 1階床面積                     | 2656.75㎡             |
|             | その他<br>付属建物     | 車庫棟                       | 90.00㎡               |
|             |                 | 受水槽機械室                    | 8.00㎡                |
| 排水除害施設機械室   |                 | 9.00㎡                     |                      |
| ごみ置場        |                 | 15.00㎡                    |                      |
| 倉庫          |                 | 112.50㎡                   |                      |
| 駐車場         |                 | ごみ置場 27.50㎡<br>車庫棟 45.18㎡ |                      |

●提案イメージ

TX側から（鳥瞰図）



住宅地・県道側から





# 2月 給食たより

●発行日●令和2年2月3日発行  
●発行者●守谷市立学校給食センター  
TEL(48)0253/FAX(48)5388

寒さが厳しくなってきました。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節です。寒くても適度な運動やバランスのよい食事、十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。

ただ 正しい手洗いで、元気にすごそう！

毎日の生活で、手には目に見えない細菌などのよごれがつきます。手についた細菌は、口から体の中に入り、病気を起こすことがあります。手のよごれを見てください。

洗わなかったとき



水だけで洗ったとき



石鹸で洗ったとき



※白い部分が、細菌が多い部分

学研教育みらい「新みんなのほけん3・4年」より

できていますか？ 正しい手洗い

正しい手洗いをするので、手についたよごれのほとんどを落とすことができます。手洗いの仕方をもう一度確認してみましょう。



① 水でぬらす。



② 石けんをあわだてる。



③ 手のひら、手の甲を洗う。



④ 指の間を洗う。



⑤ 指先、爪の間を洗う。



⑥ 手首を洗う。



⑦ しっかりとすすぐ。



⑧ きれいなお手拭きやタオルで水気をふく。



当日の献立を写真付きで携帯電話HPIに掲載中!



# 2月予定献立表



令和元年度 http://moriya.jed.jp/kyuui/1937/

Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 松前小, 御所ヶ丘小, 守谷中, 守谷が丘小)

守谷市立学校給食センター

| 日<br>曜日 | こんだてめい     |             |   | おもな材料                           |                   |                                      |  |                              |                 | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g)                                     |                            |                            |
|---------|------------|-------------|---|---------------------------------|-------------------|--------------------------------------|--|------------------------------|-----------------|--|----------------------------|----------------------------|
|         | 主食<br>(5群) | 飲み物<br>(2群) | 副食  | おもにからだの組織をつくる                   |                   | おもにからだの働きを養える                        |  | おもにエネルギーになる                  |                 |  |                            |                            |
|         |            |             |   | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・大豆製品           | 2群<br>牛乳・小魚<br>海藻 | 3群<br>緑黄色野菜                          | 4群<br>その他の野菜<br>きのこ・果物・他                                   | 5群<br>穀類・いも類                 | 6群<br>油脂<br>種実類 |  | 調味料他                       |                            |
| 3       | ごはん        | 牛乳          | せつぶんこんだて<br>いわしのオレンジに<br>ちくぜんに<br>はなふのすましじる<br>ふくまめ           | いわし<br>とりこ                      |                   | オレンジ<br>たけのこ<br>さいやいんげん<br>きょうな にんじん |  | さとう<br>みずあめ<br>でんぶん          |                 | しょうゆ<br>みりん<br>しお  | 607<br>27.0<br>16.1<br>2.3 | 786<br>32.4<br>17.9<br>2.7 |
| 4       | ミルクパン      | 牛乳          | ツナオムレツ<br>トマトとパスタのソテー<br>クラムチャウダー                             | たまご まぐろ                         |                   | ピーマン トマト<br>にんじん<br>ほうれんそう           | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>たまねぎ しめじ                                | さとう<br>でんぶん                  | あぶら<br>マヨネーズ    | しお<br>しょうゆ<br>す  | 646<br>24.2<br>25.7<br>2.7 | 803<br>29.1<br>30.3<br>3.4 |
| 5       | わかめごはん     | 牛乳          | おいさわしょうりクエストメニュー<br>とりこにのレモンに<br>ごぼうサラダ(ごまドレッシング)<br>とんじる     | とりこ                             |                   |                                      | レモン<br>しょうが<br>ごぼう<br>きゅうり<br>コーン                          | さとう<br>でんぶん                  | あぶら             | さけ<br>しお<br>しょうゆ   | 687<br>26.2<br>18.7<br>2.6 | 886<br>31.9<br>21.4<br>3.1 |
| 6       | ソフトめん      | 牛乳          | おかめうどんのしる<br>にびたし<br>だいがくいも<br>(小1・2年2こ, 小3~3こ)               | かまぼこ<br>なると<br>とりこ              | わかめ               | にんじん                                 | しょうが<br>だいこん<br>しめじ<br>ねぎ                                  |                              |                 | さけ<br>かつおだし<br>しょうゆ<br>みりん<br>しお   | 670<br>24.2<br>17.1<br>3.1 | 846<br>29.5<br>19.3<br>3.8 |
| 7       | ごはん        | ヨーグルト       | えびしゅうまい<br>(小2こ, 中・せんせい3こ)<br>キャベツとぶたにくのみそいため<br>ユッケジャンスープ    | えび<br>たちうお<br>たら<br>たまご<br>だいずこ |                   | ブロッコリー<br>にんじん                       | たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ                               | こむぎこ<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>さとう | あぶら             | しお   | 633<br>24.2<br>14.2<br>1.9 | 850<br>30.1<br>18.7<br>2.4 |
| 10      | ごはん        | 牛乳          | ハンバーグわふうソース<br>こふきいも<br>やさいスープ                                | とりこ<br>ぶたにく                     |                   | ほうれんそう<br>にんじん                       | たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが                                       | さとう<br>でんぶん                  | あぶら             | しょうゆ<br>みりん<br>しお  | 668<br>24.3<br>18.3<br>2.0 | 876<br>30.3<br>21.5<br>2.4 |
| 12      | なめし        | 牛乳          | すきやき<br>だいこんとツナのサラダ<br>でこぼん                                   | ぎゅうにく<br>とうふ                    |                   | きょうな<br>にんじん                         | しらたき<br>ほくさい<br>えのきたけ<br>ねぎ                                | さとう                          | あぶら             | さけ<br>みりん<br>しょうゆ  | 621<br>24.7<br>16.8<br>2.7 | 801<br>29.7<br>18.8<br>3.2 |
| 13      | ごはん        | 牛乳          | さんまのかばやき<br>きりぼしだいこんのもの<br>もやしとあぶらあげのみそしる                     | さんま                             |                   | にんじん<br>こまつな                         | きりぼし<br>だいこん<br>しいたけ<br>えだまめ<br>もやし<br>ほくさい<br>ねぎ          | でんぶん<br>さとう                  | あぶら             | しょうゆ<br>みりん<br>す   | 662<br>24.7<br>21.5<br>1.9 | 869<br>30.4<br>25.8<br>2.3 |
| 14      | ごはん        | 牛乳          | バレンタインデーこんだて<br>チキンカレー<br>ほうれんそうとチーズのサラダ<br>チョコレートプリン         | とりこ                             |                   | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん        | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>りんご<br>キャベツ                        | じゃがいも<br>さとう                 | あぶら             | しろワイン<br>ローレル<br>カレー<br>ルウ   | 703<br>20.1<br>19.4<br>2.6 | 892<br>24.2<br>21.6<br>3.1 |
| 17      | ごはん        | 牛乳          | あかうおのさいきょうやき<br>なのはなのごまあえ<br>けんちんじる                           | あかうお<br>みそ                      |                   | なのはな<br>にんじん<br>こまつな                 | キャベツ<br>もやし<br>だいこん<br>こんにやく<br>ごぼう<br>ねぎ                  | さとう                          | ごま              | みりん<br>さけ  | 650<br>34.2<br>18.7<br>2.4 | 827<br>40.3<br>20.5<br>2.7 |
| 18      | こめパン       | 牛乳          | ごぼうメンチカツ ソースがけ<br>ミネストローネ<br>フルーツのおみたまヨーグルトあえ                 | とりこ<br>ぶたにく<br>だいずこ             |                   | にんじん<br>トマト                          | ごぼう<br>たまねぎ<br>たまねぎ<br>セロリー                                | でんぶん<br>パンこ<br>さとう           | あぶら             | ちゅうのう<br>ソース<br>しょうゆ   | 609<br>26.0<br>21.2<br>2.3 | 785<br>33.4<br>25.7<br>2.8 |
| 19      | ごはん        | 牛乳          | とりこのおろしやき<br>だいずのいそに<br>えびだんごのすましじる                           | とりこ                             |                   | だいこん                                 | だいこん   | さとう                          |                 | さけ<br>しょうゆ<br>みりん  | 626<br>31.3<br>14.9<br>2.4 | 811<br>38.0<br>16.5<br>2.8 |
| 20      | ちゅうかめん     | 牛乳          | みそラーメンスープ<br>にたまご<br>わかめサラダ                                   | ぶたにく<br>みそ                      |                   | にんじん<br>ほうれんそう                       | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ<br>コーン                   |                              | あぶら             | さけ<br>からスープ<br>ちゅうか<br>スープ<br>しょうゆ<br>トウバン<br>ジャン<br>テンメン<br>ジャン<br>こしょう         | 619<br>26.3<br>19.7<br>2.9 | 789<br>31.3<br>21.8<br>3.5 |
| 21      | ごはん        | 牛乳          | みやぎけんのこんだて<br>あぶらぶだんのぐ<br>ささかまぼこ<br>(小2こ, 中・せんせい3こ)<br>せりなべじる | たまご                             |                   | にんじん                                 | たまねぎ<br>ねぎ<br>えだまめ   | あぶら<br>ふ<br>でんぶん<br>さとう      | あぶら             | かつおだし<br>さけ<br>みりん<br>しょうゆ   | 611<br>30.0<br>14.1<br>2.2 | 802<br>37.5<br>15.7<br>2.8 |
| 25      | ミルクパン      | 牛乳          | ビーフシチュー<br>さけのマリネ<br>マカロニサラダ                                  | ぎゅうにく<br>みそ                     |                   | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん        | にんにく<br>たまねぎ<br>マッシュ<br>ルーム<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>コーン | じゃがいも<br>あぶら                 | あぶら             | あかう<br>ワイン<br>チキン<br>ブイヨン<br>ビーフ<br>シチュー<br>ルウ<br>しお<br>こしょう<br>デミ<br>グラス<br>ソース | 654<br>29.7<br>26.1<br>2.6 | 816<br>36.1<br>30.9<br>3.3 |
| 26      | ごはん        | 牛乳          | とんだんのぐ<br>いかフリッター<br>(小2こ, 中・せんせい3こ)<br>さつまじる                 | ぶたにく                            |                   | にんじん                                 | きりぼし<br>だいこん<br>たまねぎ<br>グリーン<br>ピース<br>しょうが                | さとう                          | あぶら             | さけ<br>しょうゆ   | 675<br>28.6<br>17.3<br>2.0 | 891<br>35.8<br>20.7<br>2.4 |
| 27      | ソフトめん      | 牛乳          | とりななばんじる<br>やさいかきあげ<br>いそあえ                                   | なまあげ<br>とりこ                     |                   | にんじん<br>こまつな                         | しょうが<br>だいこん<br>ねぎ   | さとう                          |                 | さけ<br>しょうゆ<br>みりん<br>しお<br>とうがらし<br>かつおだし  | 634<br>24.0<br>19.8<br>2.6 | 839<br>29.6<br>23.9<br>3.3 |
| 28      | ごはん        | 牛乳          | マーボーどうふ<br>はるさめのちゅうかいため<br>いよかんゼリー                            | どうふ<br>ぶたにく<br>みそ               |                   | にんじん<br>にら                           | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>ねぎ                         | さとう<br>でんぶん                  | あぶら             | さけ<br>トウバン<br>ジャン<br>オイス<br>ター<br>ソース<br>しょうゆ<br>テンメン<br>ジャン                     | 673<br>23.4<br>16.7<br>1.8 | 859<br>28.1<br>18.7<br>2.1 |

学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。  
※使用する材料は、主な材料です。食物アレルギー等で詳細が必要な方は、学校にお申し出ください。





当日の献立を  
写真付きで  
携帯電話HPに  
掲載中！



# 2月予定献立表



令和元年度 http://moriya.jed.jp/kyuiku/937/

Bブロック(高野小, 守谷小, 郷州小, 松ヶ丘小, 愛宕中, けやき台中)

守谷市立学校給食センター

| 日  | こんだてめい     |             |   | おもな材料                         |                   |                             |   |                         |                 | エネルギー<br>(kcal)   |  |
|----|------------|-------------|---|-------------------------------|-------------------|-----------------------------|---|-------------------------|-----------------|---|--|
|    | 主食<br>(5群) | 飲み物<br>(2群) | 副食  | おもにからだの組織をつくる                 |                   | おもにからだの働きを整える               |   | おもにエネルギーになる             |                 |   | 調味料他   |
| 曜日 |            |             |   | 1群<br>たんぱく質<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海藻 | 3群<br>緑黄色野菜                 | 4群<br>その他の野菜<br>きのこ・果物・他                          | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖      | 6群<br>油脂<br>種実類 |   | たんぱく質(a)<br>脂質(b)<br>糖質(c)<br>食塩(d)          |
| 3  | ごはん        | 牛乳          | せつぶんこんだて<br>あかうおのさいきょうやき<br>なのはなのごまあえ<br>けんちんじる<br>ふくまめ       | あかうお みそ                       |                   | なのはな                        | キャベツ もやし  | さとう                     |                 | みりん さけ  | 617 793<br>31.7 37.8<br>17.2 19.0<br>2.0 2.3 |
| 4  | わかめ<br>ごはん | 牛乳          | おいさわしょうりクエストメニュー<br>とりにくのレモンに<br>ごぼうサラダ(ごまドレッシング)<br>とんじる     | とりにく                          |                   |                             | レモン しょうが<br>ごぼう きゅうり コーン                          | さとう でんぶん<br>さとう         | あぶら             | さけ しお しょうゆ<br>す ノンオイルドレッシング   | 687 886<br>26.2 31.9<br>18.7 21.4<br>2.6 3.1 |
| 5  | ミルクパン      | 牛乳          | ツナオムレツ<br>トマトとパスタのソテー<br>クラムチャウダー                             | たまご まぐろ                       |                   | ピーマン トマト                    | たまねぎ マッシュルーム                                      | さとう でんぶん<br>さとう         | あぶら             | しお しょうゆ す<br>しるワイン ケチャップ しお<br>ガーリックパウダー こしょう   | 646 803<br>24.2 29.1<br>25.7 30.3<br>2.7 3.4 |
| 6  | ごはん        | ヨーグルト       | えびしゅうまい<br>(小2こ, 中・せんせい3こ)<br>キャベツとぶたにくのみそいため<br>ユッケジャンスープ    | えび たちうお たら<br>たまご だいたい        |                   | ブロッコリー<br>にんじん              | たまねぎ しょうが<br>キャベツ                                 | さとう でんぶん<br>さとう         | あぶら             | しお<br>トウバンジャン さけ テンメンジャン<br>オイスターソース しょうゆ<br>さけ ガーリックパウダー がらスープ<br>ちゅうかスープ トウバンジャン<br>コチュジャン しょうゆ しお こしょう | 633 850<br>24.2 30.1<br>14.2 18.7<br>1.9 2.4 |
| 7  | ソフトめん      | 牛乳          | おかめうどんのしる<br>にびたし<br>だいがくいも<br>(小1・2年2こ, 小3~3こ)               | かまぼこ なると<br>とりにく              | わかめ               | にんじん                        | しょうが だいこん しめじ ねぎ                                  | さとう でんぶん<br>さとう         | あぶら             | しお<br>しょうゆ みりん かつおだし  | 670 846<br>24.2 29.5<br>17.1 19.3<br>3.1 3.8 |
| 10 | なめし        | 牛乳          | すきやき<br>だいこんとツナのサラダ<br>でこぼん                                   | ぎゅうにく とうふ<br>まぐろ              |                   | きょうな にんじん<br>にんじん           | しらたき ほうさい えのきたけ<br>ねぎ<br>だいこん きゅうり                | さとう<br>さとう              | あぶら             | さけ みりん しょうゆ<br>しょうゆ す しお こしょう   | 621 801<br>24.7 29.7<br>16.8 18.8<br>2.7 3.2 |
| 12 | まるパン       | 牛乳          | ハンバーグきのこソース<br>こふきいも<br>たまごとやさいのスープ                           | とりにく ぶたにく                     |                   |                             | たまねぎ にんにく しょうが<br>マッシュルーム しめじ                     | さとう でんぶん<br>じゃがいも       | あぶら             | しお デミグラスソース<br>あかワイン ケチャップ ハヤシルウ<br>パセリに しお こしょう  | 620 789<br>28.8 35.8<br>25.5 31.0<br>2.8 3.6 |
| 13 | ごはん        | 牛乳          | バレンタインデーこんだて<br>チキンカレー<br>ほうれんそうとチーズのサラダ<br>チョコレートプリン         | とりにく                          |                   | にんじん トマト<br>ブロッコリー          | しょうが にんにく たまねぎ<br>りんご                             | じゃがいも さとう<br>さとう        | あぶら             | しるワイン ローレルに カレールウ<br>しょうゆ す しお こしょう   | 703 892<br>20.1 24.2<br>19.4 21.6<br>2.6 3.1 |
| 14 | ごはん        | 牛乳          | さんまのかばやき<br>きりぼしだいこんのもの<br>もやしとあぶらあげのみそしる                     | さんま<br>とりにく                   |                   | にんじん                        | きりぼしだいこん しいたけ<br>えだまめ                             | さとう<br>さとう              | あぶら             | しょうゆ みりん す<br>しょうゆ さけ みりん   | 662 869<br>24.7 30.4<br>21.5 25.8<br>1.9 2.3 |
| 17 | ごはん        | 牛乳          | いわしのオレンジに<br>ちくぜんに<br>はなふのすましじる                               | いわし<br>とりにく                   |                   | にんじん<br>さやいんげん<br>きょうな にんじん | オレンジ<br>たけのこ "ごんにやく" ごぼう<br>しいたけ<br>だいこん えのきたけ ねぎ | さとう みずあめ<br>でんぶん<br>さとう | あぶら             | しょうゆ みりん しお<br>さけ かつおだし みりん しょうゆ<br>かつおだし さけ しょうゆ しお  | 633 810<br>28.6 33.8<br>17.2 18.9<br>2.7 3.1 |
| 18 | ごはん        | 牛乳          | とりにくのおろしやき<br>だいたいのいそに<br>えびだんごのすましじる                         | とりにく<br>だいたい ぶたにく<br>あぶらあげ    | ひじき               | にんじん                        | だいこん  | さとう<br>さとう              | あぶら             | さけ しょうゆ みりん<br>かつおだし しょうゆ みりん   | 626 811<br>31.3 38.0<br>14.9 16.5<br>2.4 2.8 |
| 19 | こめパン       | 牛乳          | ごぼうメンチカツ ソースがけ<br>ミネストローネ<br>フルーツのおみたまヨーグルトあえ                 | とりにく ぶたにく<br>だいたい             |                   | にんじん                        | ごぼう たまねぎ  | でんぶん パンこ<br>さとう         | あぶら             | ちゅうのうソース しょうゆ<br>しるワイン コンソメ ガーリックパウダー<br>しお こしょう バジルに チキンブイオン   | 609 785<br>26.0 33.4<br>21.2 25.7<br>2.3 2.8 |
| 20 | ごはん        | 牛乳          | みやぎけんのこんだて<br>あぶらふどんのぐ<br>ささかまぼこ<br>(小2こ, 中・せんせい3こ)<br>せりなべじる | たまご<br>ささかまぼこ                 |                   | にんじん                        | たまねぎ ねぎ えだまめ                                      | あぶらふ でんぶん<br>さとう        | あぶら             | かつおだし さけ みりん しょうゆ<br>チキンブイオン かつおだし しょうゆ<br>みりん しお さけ  | 611 802<br>30.0 37.5<br>14.1 15.7<br>2.2 2.8 |
| 21 | ちゅうかめん     | 牛乳          | みそラーメンスープ<br>にたまご<br>わかめサラダ                                   | ぶたにく みそ                       |                   | にんじん<br>ほうれんそう              | しょうが にんにく たまねぎ<br>もやし ねぎ コーン                      | あぶら<br>さとう              | あぶら             | さけ がらスープ ちゅうかスープ<br>しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン<br>こしょう<br>しょうゆ しお   | 619 789<br>26.3 31.3<br>19.7 21.8<br>2.9 3.5 |
| 25 | ごはん        | 牛乳          | とんだんのぐ<br>いかフリッター<br>(小2こ, 中・せんせい3こ)<br>さつまじる                 | ぶたにく                          |                   | にんじん                        | きりぼしだいこん たまねぎ<br>グリーンピース しょうが                     | さとう<br>さとう              | あぶら             | さけ しょうゆ<br>しょうゆ しお ベーキングパウダー  | 675 891<br>28.6 35.8<br>17.3 20.7<br>2.0 2.4 |
| 26 | ミルクパン      | 牛乳          | ビーフシチュー<br>さけのマリネ<br>マカロニサラダ                                  | ぎゅうにく みそ                      |                   | にんじん トマト<br>ブロッコリー          | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム                              | じゃがいも<br>でんぶん さとう       | あぶら             | あかワイン チキンブイオン<br>ビーフシチュールウ しお こしょう<br>デミグラスソース<br>しょうゆ す<br>ガーリックパウダー す しお こしょう                           | 654 816<br>29.7 36.1<br>26.1 30.9<br>2.6 3.3 |
| 27 | ごはん        | 牛乳          | マーボー豆腐<br>はるさめのちゅうかいため<br>いよかんゼリー                             | とうふ ぶたにく<br>みそ                |                   | にんじん たら                     | にんにく しょうが たまねぎ<br>しいたけ ねぎ                         | さとう でんぶん<br>さとう         | あぶら             | さけ トウバンジャン オイスターソース<br>しょうゆ テンメンジャン<br>さけ ちゅうかスープ みりん しょうゆ<br>こしょう  | 673 859<br>23.4 28.1<br>16.7 18.7<br>1.8 2.1 |
| 28 | ソフトめん      | 牛乳          | とりなんぼんじる<br>やさいのかきあげ<br>いそあえ                                  | なまあげ とりにく                     |                   | にんじん こまつな                   | しょうが だいこん ねぎ                                      | さとう<br>さとう              | あぶら             | さけ しょうゆ みりん しお<br>とうがらし かつおだし   | 634 839<br>24.0 29.6<br>19.8 23.9<br>2.6 3.3 |

学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。  
※使用する材料は、主な材料です。食物アレルギー等で詳細が必要な方は、学校にお申し出ください。





当日の献立を  
写真付きで  
携帯電話HPに  
掲載中！

http://moriya.jed.jp/kyouiku/937/



# 2月 栄養指導資料



Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 松前台小, 御所ヶ丘小, 守谷中, 御所ヶ丘中)

守谷市立学校給食センター

| 日<br>曜日 | こんだてめい     |             |   | 内<br>容   |
|---------|------------|-------------|---|--|
|         | 主食<br>(5群) | 飲み物<br>(2群) | 副食  |  |
| 3       | ごはん        | 牛乳          | せつぶんこんだて<br>いわしのオレンジに<br>ちくぜんに<br>はなふのすましじる<br>ふくまめ           | 2月3日は節分です。節分はもともと季節の変わり目のことをいいます。現在は立春の前日のことをいうようになりました。季節の変わり目は、災いや病気などが起こりやすいと考えられていました。そこで、災いや病気などを「鬼」と見立てて、鬼を追い払うことで一年を元気に過ごせると考えました。豆まきは、鬼を追い払う魔除けのおまじないです。豆まきの他にも、大豆やこんにやくを食べたり、いわしの頭をひいらぎの枝に刺して飾ったりします。今日はみなさんの健康を願った節分の献立です。豆は投げずに、よく噛んで食べてください。                                 |
| 4       | ミルクパン      | 牛乳          | ツナオムレツ<br>トマトとパスタのソテー<br>クラムチャウダー                             | オムレツは世界中で食べられている卵料理です。卵に塩こしょうなどを合わせてフライパンで焼き上げます。バターや牛乳などを入れる場合もありますが、それ以外の具を入れないオムレツを「ブレンオムレツ」といいます。世界中で食べられていて、スペインではじゃがもなどが入った「スパニッシュオムレツ」、フランスでは卵白を泡立てたメレンゲを使った「スフレオムレツ」などがあります。ちなみに、オムレツにごはんが入ったオムライスが日本で生まれたものです。今日はツナが入ったオムレツです。  |
| 5       | わかめ<br>ごはん | 牛乳          | おいしいしょうりクエストメニュー<br>とりにくのレモンに<br>ごぼうサラダ(ごまドレッシング)<br>とんじる     | 今日は大井沢小学校のクエストメニューです。献立のおすすめポイントは「たくさんの人に人気がある体があたたまるメニュー」です。クエストメニューの中でも人気がある組み合わせを選びました。おいしくいただきますよ。   |
| 6       | ソフトめん      | 牛乳          | おかめうどんのしる<br>にびたし<br>だいがくいも<br>(小1・2年2こ, 小3~3こ)               | 今日はおかめうどんです。具がおかめの顔に見えることからおかめうどんという名前がつけました。地域によっては五目うどんやかやくうどんと呼ばれています。おかめは「アメノウズメ」という日本の神様です。踊りや芸術の神様で、お祭りのおめんや福笑いなどに使われています。今日のおかめうどんには、わかめ、とりにく、なると、かまぼこ、しめじなどが入っています。具たくさん入っています。具たくさん入っています。具たくさん入っています。みなさんはどんな顔に見えますか？  |
| 7       | ごはん        | ヨーグルト       | えびしゅうまい<br>(小2こ, 中・せんせい3こ)<br>キャベツとぶたにくのみそいため<br>ユッケジャンスープ    | ユッケジャンとは、牛肉やもやしなどが入った韓国の少し辛いスープのことです。韓国には「薬食同源」という言葉があります。薬と食べ物は同じものという意味です。韓国料理はしょうがやねぎ、にんにく、にらなどがよく使われます。これらの食べ物には、体をあたためたり血液の流れをよくしたりする働きがあります。食べ物の力を借りて、寒さに負けない体をつくりましょう。  |
| 10      | ごはん        | 牛乳          | ハンバーグわふうソース<br>こふきいも<br>やさいスープ                                | こふきいもはみなさんも簡単に作ることができる料理です。まず、じゃがいもを茹で、水をきっておきます。次に、なべに茹でたじゃがいも、塩こしょうを入れます。なべの蓋を開けて、なべを振ります。じゃがいもが粉をふいたように見えたら完成です。今日のこふきいもは、バターとパセリが入っています。簡単でおいしいこふきいもです。ぜひおうちで作ってみてください。  |
| 12      | なめし        | 牛乳          | すきやき<br>だいこんとツナのサラダ<br>でこぼん                                   | でこぼんは今の旬の果物です。あたまたの部分にこぶがあり、これを「でこ」と呼びます。でこぼんは甘みが強く、酸味が少ないのが特徴です。でこぼんは「不知火」とも呼ばれますが、その中でも甘さや酸味の基準を満たしたもののだけが「でこぼん」という名前をつけることができます。今日は、熊本県でとれたでこぼんです。皮をむいて上手にいただきますよ。  |
| 13      | ごはん        | 牛乳          | さんまのかばやき<br>きりぼしだいこんのもの<br>もやしとあぶらあげのみそしる                     | 今日のみそ汁には、油揚げが入っています。今日の油揚げは茨城県でとれた大豆を使っています。日本で使われている大豆のほとんどが外国産です。しかし、給食では茨城県でとれた大豆をたくさん使っています。大豆は、油揚げだけでなく、豆腐やみそ、しょうゆなどの原料です。日本人には欠かせない食材です。油揚げのこが、みそ汁をおいしくします。  |
| 14      | ごはん        | 牛乳          | パレンタインデーこんだて<br>チキンカレー<br>ほうれんそうとチーズのサラダ<br>チョコレートプリン         | 今日はパレンタインデー献立です。パレンタインは、3世紀ごろのローマにいた人の名前です。その頃の皇帝が、兵士を強くするために、兵士の結婚を禁止していました。しかし、パレンタインは皇帝の命令に反して、多くの兵士を結婚させました。パレンタインが亡くなった2月14日を祭日として、今のパレンタインデーになりました。日本ではチョコレートを贈るのが一般的ですが、外国ではプレゼントを贈りあったり、男性からキャンディーやバラの花を贈ったりと様々です。いろいろな国のパレンタインデーを調べてみてください。                                     |
| 17      | ごはん        | 牛乳          | あかうおのさいきょうやき<br>なのはなのごまあえ<br>けんちんじる                           | 納豆は茨城県の特産品です。納豆が誕生したのは、平安時代と言われています。茨城県の納豆は豆が小さいのが特徴です。全国的に大粒の納豆が作られていましたが、茨城県では台風を避けるために、早く収穫ができる小粒大豆をたくさん育てていました。その大豆を使った納豆がおいしいと評判になりました。今日は水戸市で作られた納豆です。たんぱく質やカルシウムなど、成長に必要な栄養がたくさん含まれています。  |
| 18      | こめパン       | 牛乳          | ごぼうメンチカツ ソースがけ<br>ミネストローネ<br>フルーツのおみたまヨーグルトあえ                 | 小美玉ヨーグルトは、新鮮な生乳をたっぷり使っていて、なめらかなどごとと、酸味やココのバランスがよいヨーグルトです。昨年度には、全国ヨーグルトサミットが日本で初めて茨城県で開かれました。ヨーグルトは牛乳から作られる発酵食品です。現在では、ヨーグルトに含まれる乳酸菌に様々な効果があることが分かっています。茨城県のヨーグルトを味わいましょう。  |
| 19      | ごはん        | 牛乳          | とりにくのおろしやき<br>だいずのいそに<br>えびだんごのすましじる                          | ひじきは海藻の仲間です。鹿のしっぽに似ていることから、ひじきを漢字で書くと、鹿の尾っぽという漢字が使われています。みなさんが食べているのは芽ひじきという部分で、他にも、長い茎のような部分を食べる事もできます。黒い色というイメージですが、収穫する前は、海の中で深い緑色をしています。鉄やカルシウム、食物せんいがたくさん含まれています。   |
| 20      | ちゅうかめん     | 牛乳          | みそラーメンスープ<br>にたまご<br>わかめサラダ                                   | 今日のみそラーメンにはねぎが使われています。このねぎは、守谷市の板戸井という地域で作られました。茨城県はねぎの産出額が全国第3位です。そして、守谷市でもたくさんのねぎが作られています。みなさんの学校の近くでは、どんな野菜が作られていますか？守谷市の野菜をいただきますよ。  |
| 21      | ごはん        | 牛乳          | みやぎけんのこんだて<br>あぶらふどんのぐ<br>ささかまぼこ<br>(小2こ, 中・せんせい3こ)<br>せりなべじる | 今日は宮城県の献立です。郷土料理や名産品を給食用にアレンジしました。まずは、宮城県北部の名産品である油麩を使った油麩井です。油麩とは小麦粉から作ったグルテンを油で揚げたものです。お肉の代わりとして、煮物や汁物などに使われています。次に、宮城県仙台市が発祥の笹かまぼこです。仙台藩の伊達政宗の家紋に竹が使われていたので、笹かまぼこという名前がつけました。最後に、宮城県の郷土料理せりなべです。せりは春の七草のひとつです。葉っぱだけではなく、根ごとまで食べることができます。シャキシャキとした歯ごたえと、豊かな風味が特徴です。寒い季節にぴったりの宮城県の献立です。 |
| 25      | ミルクパン      | 牛乳          | ビーフシチュー<br>さけのマリネ<br>マカロニサラダ                                  | みなさんは、カルビやサーロインという言葉を知っていますか？これはすべて牛の部位のことを指します。カルビは、肋骨のまわりにあるお肉です。サーロインは、背中のはらみ側にあるお肉です。他にもたくさんの部位がありますが、部位によって柔らかさや脂の多さなどが違うので、料理によって使い分けします。今日のビーフシチューには、もも肉が使われています。脂身が少ない赤身で、牛肉本来の味を味わうことができます。牛肉と野菜のうまみがとけこんだビーフシチューです。  |
| 26      | ごはん        | 牛乳          | とんどのぐ<br>いかフリッター<br>(小2こ, 中・せんせい3こ)<br>さつまじる                  | 給食のみそは守谷市で作られています。守谷市で創業から140年以上も続く、古くからあるお店で作られています。給食のみそは大豆とお米からつくる麴で作られています。特に米麴づくりに力を入れています。みその良し悪しが麴で決まってしまうため、お店でも一人しか米麴を作ることができないそうです。今日はさつまじるのみそを使っています。ていねいに作られた地元のみそをいただきますよ。  |
| 27      | ソフトめん      | 牛乳          | とりなんばんじる<br>やさいのかきあげ<br>いそあえ                                  | いそあえには、のりが入っています。のりの収穫は秋から冬にかけて行われます。9月の下旬ころ、大きな網にのりをつけます。そのまま芽が少し大きくなるまで育ててから、11月ころ海に網を浮かべます。30cmほどに大きくなったら収穫です。今日は瀬戸内海でとれたのりを使っています。磯の香りが食欲をそそります。   |
| 28      | ごはん        | 牛乳          | マーボーどうふ<br>はるさめのちゅうかいため<br>いよかんゼリー                            | いよかんは愛媛県でよく作られています。伊予というのは、愛媛県の地名です。愛媛県では「愛媛のいよかん、いい予感」というキャッチフレーズでいよかんをアピールしています。最近では「いい予感」ととって、合格祈願としても注目されているくだもです。伊予柑は、ビタミンCやクエン酸、カリウムなどが多く含まれています。ストレスが多い人などは、体の中でたくさんのビタミンCが必要になります。頑張りたいときにぴったりの食べ物です。  |

学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。

※使用する材料は、主な材料です。食物アレルギー等で詳細が必要な方は、学校にお申し出ください。





当日の献立を  
写真付きで  
携帯電話・PCに  
掲載中！



# 2月予定献立表



令和元年度 http://moriya.jed.jp/kyouiku/937/

Bブロック(高野小、守谷小、郷州小、松ヶ丘小、愛宕中、けやき台中)

守谷市立学校給食センター

| 日<br>曜日 | こんだてめい            |   | 内<br>容   |
|---------|-------------------|---|--|
|         | 主食<br>(5群)        | 飲み物<br>(2群)<br>副食   |  |
| 3       | ごはん<br>牛乳         | せつぶんこんだて<br>あかうおのさいきょうやき<br>なのはなのごまあえ<br>けんちんじる<br>ふくまめ     | 2月3日は節分です。節分はもともと季節の変わり目のことをいいます。現在は立春の前日のことをいうようになりました。季節の変わり目は、災いや病気が起こりやすいと考えられていました。昔の人は災いや病気を「鬼」と見立てて、鬼を追い払うことで一年を元気に過ごせると考えました。豆まきは、鬼を追い払う魔除けのおまじないです。豆まきの他にも、大豆やこんにやくを食べたり、いわしの頭をひいらぎの枝に刺して飾ったりします。今日はみなさんの健康を願った節分の献立です。豆は投げずに、よく噛んで食べてください。                                     |
| 4       | わかめ<br>ごはん<br>牛乳  | おいさわしょうりクエストメニュー<br>とりにくのレモンに<br>ごぼうサラダ(ごまドレッシング)<br>とんじる   | 今日は大井沢小学校のクエストメニューです。献立のおすすめポイントは「たくさんの人に人気がある体があたまメニュー」です。クエストメニューの中でも人気がある組み合わせを選びました。おいしくいただきます。  |
| 5       | ミルクパン<br>牛乳       | ツナオムレツ<br>トマトとパスタのソテー<br>クラムチャウダー                           | オムレツは世界中で食べられている卵料理です。卵に塩こしょうなどを合わせてフライパンで焼き上げます。バターや牛乳などを入れる場合もありますが、それ以外の具を入れないオムレツを「ブレンオムレツ」といいます。世界中で食べられていて、スペインではじゃがもなどが入った「スパニッシュオムレツ」、フランスでは卵白を泡立てたメレンゲを使った「スフレオムレツ」などがあります。ちなみに、オムレツにごはんが入ったオムライスが日本で生まれたものです。今日はツナが入ったオムレツです。  |
| 6       | ごはん<br>ヨーグルト      | えびしゅうまい<br>(小2こ、中・せんせい3こ)<br>キャベツとぶたにくのみそいため<br>ユッケジャンスープ   | ユッケジャンとは、牛肉やもやしなどが入った韓国の少し辛いスープのことです。韓国には「薬食同源」という言葉があります。薬と食べ物は同じものという意味です。韓国料理はしょうがやねぎ、にんにく、にらなどがよく使われます。これらの食べ物には、体をあたためたり血液の流れをよくしたりする働きがあります。食べ物の力を借りて、寒さに負けない体を作りましょう。   |
| 7       | ソフトめん<br>牛乳       | おかめうどんのしる<br>にびたし<br>だいがくいも<br>(小1・2年2こ、小3～3こ)              | 今日はおかめうどんです。具がおかめの顔に見えることからおかめうどんという名前がつけました。地域によっては五目うどんやかやくうどんと呼ばれています。おかめは「アメノウズメ」という日本の神様です。踊りや芸術の神様で、お祭りのおめんや福笑いなどに使われています。今日のおかめうどんには、わかめ、とりにく、なると、かまぼこ、しめじなどが入っています。具たくさん入った汁です。みなさんはどんな顔に見えますか？  |
| 10      | なめし<br>牛乳         | すきやき<br>だいこんとツナのサラダ<br>でこぼん                                 | でこぼんは今の旬の果物です。あたまの部分にこぶがあり、これを「でこ」と呼びます。でこぼんは甘みが強く、酸味が少ないのが特徴です。でこぼんは「不知火」とも呼ばれますが、その中でも甘さや酸味の基準を満たしたものが「でこぼん」という名前をつけることができます。今日は、熊本県でとれたでこぼんです。皮をむいて上手にいただきます。   |
| 12      | まるパン<br>牛乳        | ハンバーグきのこソース<br>こふきいも<br>たまごとやさいのスープ                         | こふきいもはみなさんも簡単に作ることができる料理です。まず、じゃがいもを茹で、水をきっておきます。次に、なべに茹でたじゃがいも、塩こしょうを入れます。なべの蓋を閉めて、なべを振ります。じゃがいもが粉をふいたように見えたら完成です。今日のこふきいもは、バターとパセリが入っています。簡単でおいしいこふきいもです。ぜひおうちで作ってみてください。  |
| 13      | ごはん<br>牛乳         | パレンタインデーこんだて<br>チキンカレー<br>ほうれんそうとチーズのサラダ<br>チョコレートプリン       | 今日はパレンタインデー献立です。パレンタインは、3世紀ころのローマにいた人の名前です。その頃の皇帝は、兵士を強くするために、兵士の結婚を禁止していました。しかし、パレンタインは皇帝の命令に反して、多くの兵士を結婚させました。パレンタインが亡くなった2月14日を祭日として、今のパレンタインデーになりました。日本ではチョコレートを贈るのが一般的ですが、外国ではプレゼントを贈りあったり、男性からキャンディーやバラの花を贈ったりと様々です。いろいろな国のパレンタインデーを調べてみてください。                                     |
| 14      | ごはん<br>牛乳         | さんまのかばやき<br>きりぼしだいこんのもの<br>もやしとあぶらあげのみそしる                   | 今日のみそ汁には、油揚げが入っています。今日の油揚げは茨城県でとれた大豆を使っています。日本で使われている大豆のほとんどが外国産です。しかし、給食では茨城県でとれた大豆をたくさん使っています。大豆は、油揚げだけでなく、豆腐やみそ、しょうゆなどの原料です。日本人には欠かせない食材です。油揚げのコクが、みそ汁をおいしくします。   |
| 17      | ごはん<br>牛乳<br>なっとう | いわしのオレンジに<br>ちくぜんに<br>はなふのすましじる                             | 納豆は茨城県の特産品です。納豆が誕生したのは、平安時代と言われています。茨城県の納豆は豆が小さいのが特徴です。全国的に大粒の納豆が作られていましたが、茨城県では台風を避けるために、早く収穫ができる小粒大豆をたくさん育てていました。その大豆を使った納豆がおいしいと評判になりました。今日は水戸市で作られた納豆です。たんぱく質やカルシウムなど、成長に必要な栄養がたくさん含まれています。  |
| 18      | ごはん<br>牛乳         | とりにくのおろしやき<br>だいたいのいそに<br>えびだんごのすましじる                       | ひじきは海藻の仲間です。鹿のしっぽに似ていることから、ひじきを漢字で書くと、鹿の尾っぽという漢字が使われています。みなさんが食べているのは、芽ひじきという部分で、他にも、長い茎のような部分を食べる事もできます。黒い色というイメージですが、収穫する前は、海の中で深い緑色をしています。鉄やカルシウム、食物せんがいがたくさん含まれています。   |
| 19      | こめパン<br>牛乳        | ごぼうメンチカツ ソースがけ<br>ミネストローネ<br>フルーツのおみたまヨーグルトあえ               | 小美玉ヨーグルトは、新鮮な生乳をたっぷり使っていて、なめらかなどごとし、酸味やココのバランスがよいヨーグルトです。昨年度には、全国ヨーグルトサミットが日本で初めて茨城県で開かれました。ヨーグルトは牛乳から作られる発酵食品です。現在では、ヨーグルトに含まれる乳酸菌に様々な効果があることが分かっています。茨城県のヨーグルトを味わいましょう。  |
| 20      | ごはん<br>牛乳         | みやぎけんのこんだて<br>あぶらふだんご<br>ささかまぼこ<br>(小2こ、中・せんせい3こ)<br>せりなべじる | 今日は宮城県の献立です。郷土料理や名産品を給食用にアレンジしました。まずは、宮城県北部の名産品である油麩を使った油麩です。油麩とは小麦粉から作ったグルテンを油で揚げたものです。お肉の代わりとして、煮物や汁物などに使われています。次に、宮城県仙台市が発祥の笹かまぼこです。仙台藩の伊達政宗の家紋に竹が使われていたことで、笹かまぼこという名前がつけました。最後に、宮城県の郷土料理せりなべです。せりは春の七草のひとつです。葉っぱだけではなく、根っこまで食べることができます。シャキシャキとした歯ごたえと、豊かな風味が特徴です。寒い季節にぴったりの宮城県の献立です。 |
| 21      | ちゅうかめん<br>牛乳      | みそラーメンスープ<br>にたまご<br>わかめサラダ                                 | 今日のみそラーメンにはねぎが使われています。このねぎは、守谷市の板戸井という地域で作られました。茨城県はねぎの産出額が全国第3位です。そして、守谷市でもたくさんのねぎが作られています。みなさんの学校の近くでは、どんな野菜が作られていますか？守谷市の野菜をいただきます。   |
| 25      | ごはん<br>牛乳         | とんどのぐ<br>いかフリッター<br>(小2こ、中・せんせい3こ)<br>さつまじる                 | 給食のみそは守谷市で作られています。守谷市で創業から140年以上も続く、古くからあるお店で作られています。給食のみそは大豆とお米からつくって作られています。特に米麹づくりに力を入れています。みその良し悪しが麹で決まってしまうため、お店でも一人しか米麹を作ることができないそうです。今日はさつまじるのみそを使っています。ていねいに作られた地元のみそをいただきます。  |
| 26      | ミルクパン<br>牛乳       | ビーフシチュー<br>さけのマリネ<br>マカロニサラダ                                | みなさんは、カルビやサーロインという言葉を知っていますか？これはすべて牛の部位のことを指します。カルビは、肋骨のまわりにあるお肉です。サーロインは、背中の後ろ側にあるお肉です。他にもたくさんの部位がありますが、部位によって柔らかさや脂の多さなどが違うので、料理によって使い分けます。今日のビーフシチューには、もも肉が使われています。脂身が少ない赤身で、牛肉本来の味を味わうことができます。牛肉と野菜のうまみがとけこんだビーフシチューです。  |
| 27      | ごはん<br>牛乳         | マーボー豆腐<br>はるさめのちゅうかいため<br>いよかんゼリー                           | いよかんは愛媛県でよく作られています。伊予というのは、愛媛県の地名です。愛媛県では「愛媛のいよかん、いい予感」というキャッチフレーズでいよかんをアピールしています。最近では「いい予感」として、合格祈願としても注目されているのだそうです。伊予柑は、ビタミンCやクエン酸、カリウムなどが多く含まれています。ストレスが多い人などは、体の中でたくさんのビタミンCが必要になります。頑張りたいときにぴったりの食べ物です。  |
| 28      | ソフトめん<br>牛乳       | とりにくばんじる<br>やさいのかきあげ<br>いそあえ                                | いそあえには、のりが入っています。のりの収穫は秋から冬にかけて行われます。9月の下旬ころ、大きな網にのりの種を播きます。そのまま芽が少し大きくなるまで育ててから、11月ころ海に網を浮かべます。30cmほどに大きくなったら収穫です。今日は瀬戸内海でとれたのりを使っています。磯の香りが食欲をそそります。   |

学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。

※使用する材料は、主な材料です。食物アレルギー等で詳細が必要な方は、学校にお申し出ください。

