

10月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター

Aブロック

日 曜	献立名	使用する食品名							調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる				小学校(中)	エネルギー(kcal)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			食塩(g)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	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				
2月	ごはん 牛乳 世界の料理献立【アルゼンチン】		牛乳					ご飯			663
	とりのミラネサ(カツレツ)	とり肉		トマト	にんにく	こむぎこ・パン粉	油・オリーブ油	塩・こしょう・酒・コンソメ			
	アルゼンチン風サラダ			ブロッコリー・赤ピーマン	キャベツ	砂糖	オリーブ油	こしょう・酢・ガーリックパウダー・うすくちしょうゆ			
	ロクロ(アルゼンチンのシチュー)	とり肉・白いんげん豆		にんじん	ねぎ・とうもろこし	さつまいも・大麦		からスープ・コンソメ・塩・パセリ			
3火	コッパン 飲むヨーグルト		のむヨーグルト					◇コッパン			641
	さけの香草パン粉焼き	鮭				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・ガーリックパウダー・パセリ			
	ニョッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	◇ニョッキ・砂糖	オリーブ油	赤ワイン・ケチャップ・塩・こしょう			
	野菜スープ	ソーセージ		にんじん	カリフラワー	じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・チキンブイオン			
4水	ごはん 牛乳		牛乳					ご飯			631
	チキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・りんご	砂糖・じゃがいも	油	塩・カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ・ウスターソース			
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢			
	ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー					
5木	ごはん 牛乳		牛乳					ご飯			632
	さわらの西京焼き	◇さわら西京焼									
	高野豆腐のもの	とり肉・高野豆腐		にんじん	こんにゃく・玉ねぎ・枝豆	砂糖	油	塩・しょうゆ・酒・みりん・かつおだし			
	さわにわん	ぶた肉		にんじん	大根・ごぼう・しらたき・ねぎ・干しいたけ			かつおだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう			
6金	ソフトめん 牛乳		牛乳					ソフトめん			654
	さつまいもの天ぷら							さつまいも・こむぎこ	油	塩	
	れんこんサラダ	まぐろ			れんこん・きゅうり・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう			
	けんちんうどんじる	とり肉		にんじん	大根・こんにゃく・ごぼう・ねぎ	砂糖・里いも	ごま油	塩・かつおだし・しょうゆ・みりん			
10火	ミルクパン 牛乳		牛乳					◇ミルクパン			675
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ		トマト	玉ねぎ・しめじ	砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース			
	いんげんとツナのサラダ	まぐろ		さやいんげん・赤ピーマン	もやし		オリーブ油	酢・塩・しょうゆ・こしょう			
	コンソメスープ				キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ・とうもろこし		油	チキンブイオン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう			
11水	ごはん 牛乳		牛乳					ご飯			693
	とりのレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん			
	五目きんぴら	とり肉・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油・ごま	塩・しょうゆ・みりん・とうがらし			
	かきたまじる	卵・豆腐		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん		酒・かつおだし・塩・うすくちしょうゆ			
12木	ごはん 牛乳		牛乳					ご飯			672
	さんまの香味ソース	◇さんまでん粉付き			ねぎ・にんにく	砂糖	油・ごま油	みりん・酢・しょうゆ			
	じゃがいものとりそぼろあん	とり肉		にんじん	枝豆	じゃがいも・砂糖		しょうゆ・みりん			
	大根のみそしる	みそ		にんじん・こまつな	大根・えのきたけ			かつおだし			
13金	ごはん 牛乳		牛乳					ご飯			680
	肉団子かぶおろしあんかけ(2こ)	◇肉団子			かぶ・大根・しょうが	でんぷん・砂糖		しょうゆ・みりん			
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ			キャベツ・黄ピーマン	砂糖	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう			
	さといもの和風ミルクシチュー	とり肉・みそ	牛乳・クリーム	にんじん	玉ねぎ・しめじ	砂糖・里いも・こむぎこ	バター・油	塩・こしょう・しょうゆ			
16月	ごはん 牛乳		牛乳					ご飯			690
	さばたつたあげ	◇さば竜田揚					油				
	ジャーチャンドーフ	ぶた肉・生あげ	寒天	にんじん・さやいんげん	たけのこ・玉ねぎ・ねぎ・しょうが	でんぷん・砂糖	油・ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・酒・トウバンジャン・中華スープストック			
	野菜のみそしる	みそ			えのきたけ・玉ねぎ・大根・こんにゃく			かつおだし			
17火	黒パン 牛乳		牛乳					◇黒パン			660
	とりのバジルいため	とり肉			しょうが・にんにく・キャベツ・玉ねぎ・れんこん	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油	塩・しょうゆ・酒・こしょう・パセリ			
	チリコンカン	大豆・ぶた肉		にんじん・トマト	カリフラワー・玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・チリパウダー・塩・こしょう・赤ワイン			
	りんごとパインのヨーグルトあえ		ヨーグルト		りんご・パインアップル	砂糖					
18水	ごはん 牛乳		牛乳					ご飯			632
	肉どうぶ	牛肉・焼き豆腐			白菜・えのきたけ・ねぎ・しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん			
	ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
	いしかりじる	鮭・みそ		にんじん	しょうが・大根・玉ねぎ			酒・かつおだし			
19木	ごはん 牛乳		牛乳					ご飯			698
	ぶり大根	ブリ			大根	砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん			
	さつまいもとぶた肉のきんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん		さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん			
	さつまじる	とり肉・生揚げ・みそ			干しいたけ・大根・こんにゃく・ごぼう・ねぎ	砂糖		塩・酒・かつおだし			
20金	ソフトめん 牛乳		牛乳					ソフトめん			644
	チキンナゲット(2こ)	◇チキンナゲット					油				
	野菜のおかかあえ	ちくわ・かつお節		にんじん	もやし			しょうゆ			
	カレーなんばんじる	とり肉・油揚げ・なると		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でんぷん		塩・酒・カレールウ①・カレールウ②・カレー粉・しょうゆ・みりん・かつおだし			

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) 食塩(g)
		(赤) おもに体をつくるものとなる	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる	(黄) おもにエネルギーのもととなる					
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
23 月	ごはん					ご飯		632	
	牛乳		牛乳						
	ぶたキムチ	ぶた肉			◇白菜キムチ・もやし・玉ねぎ・しょうが	ごま油	酒・しょうゆ・こしょう		
	大根のごまサラダ	かまぼこ	にんじん	大根	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
24 火	しょうがスープ	◇ミートボール	にんじん・こまつな	玉ねぎ・しょうが		油	コンソメ・塩	2.0	
	アップルパン				◇アップルパン				
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ	◇メンチカツ				油			
25 水	ブロッコリーと枝豆のサラダ	まぐろ	ブロッコリー・にんじん	枝豆		ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・塩・こしょう	679	
	トマトスープ	ベーコン・白いんげん豆	にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	オリーブ油	白ワイン・コンソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・パセリ		
	ごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳						
26 木	ますのねぎみそ焼き	ます・みそ		ねぎ	砂糖・でんぷん		酒・しょうゆ	631	
	切り干し大根のもの	さつま揚げ	にんじん	切干大根・しらたき・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・かつおだし・みりん		
	貝だくさんじり	ぶた肉・豆腐		こんにゃく・白菜・ねぎ	里いも	ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし		
	ごはん					ご飯			
27 金	牛乳		牛乳					652	
	すぶた	◇ミートボール	にんじん・ピーマン	玉ねぎ・たけのこ	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ		
	もやしのちゅうかサラダ	ローズハム	にんじん	もやし・きゅうり	ごま油		酢・塩・しょうゆ		
	春雨スープ	とり肉・なると		えのきたけ・白菜	春雨		しょうゆ・塩・中華スープストック		
28 土	ごはん					ご飯		673	
	牛乳		牛乳						
	ハロウィンハンバーグ	◇ハンバーグ	トマト		砂糖		ケチャップ・ウスターソース		
	ゴルカノン(マッシュポテト)	ベーコン		キャベツ・ねぎ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう		
29 日	マゼ Анд スープ	ソーセージ	にんじん	玉ねぎ・大根・枝豆		油・オリーブ油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	3.1	
	ごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい(2・3個)	◇えびしゅうまい							
30 月	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	656
	マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・八丁みそ	にんじん・にら	干ししいたけ・たけのこ・ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・テンメンジャン・オイスターソース		
	ごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳						
31 火	れんこんのブルコギ風	牛肉	赤ピーマン	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん	ごま油	酒・しょうゆ・トウバンジャン・コチュジャン	653	
	りっちゃんサラダ	ローズハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油		こしょう・酢・ガーリックパウダー・うすくちしょうゆ
	あつあげのみそしる	とり肉・生揚げ・みそ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ		ごま油	酒・かつおだし		
	ごはん					ご飯			

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
 ※食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより

給食では守谷市産のれんこんを使っています。
 れんこん農家の中村さんは、26000平米の蓮田に育ったれんこんを、朝3時から収穫しています。



シャキシャキ! 守谷市産 れんこんサラダ

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

守谷市産のれんこんを使った大人気のサラダです。れんこんを薄く切ることで、甘さとシャキシャキ感をより感じることが出来ます。とりさしみ肉をツナに、にんじんをきゅうりや野菜に変えてもおいしく召し上がれます。苦手な方は、にんにくを抜いてください。



材料(4人分)

※じゃがいも中1個 約150g
 にんじん中1個 約150g
 玉ねぎ中1個 約200g

とりさしみ肉	...	40g
にんじん	...	75g
れんこん	...	150g
コーン	...	40g
A/ノンエッグマヨネーズ	...	大さじ3
A/酢	...	小さじ1/2
A/塩	...	少々
A/こしょう	...	少々
A/おろしにんにく	...	小さじ1/2

作り方

- 1 ささみ肉をゆでてほぐし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 にんじんを千切りにし、お湯でさっとゆで冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 れんこんは皮をむき、薄くちょう切りにして下ゆでし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 Aをまぜ、ドレッシングを作る。
- 5 1・2・3をあわせ、Aと和える。

エネルギーの炭水化物をとって 勉強も運動もがんばろう!



スポーツ時に上手に利用したい 果物の栄養成分

手軽に食べることができ糖質が多いため、エネルギー補給に効果的な果物。特にバナナに含まれる糖質はブドウ糖や果糖がバランスよく含まれているため、さまざまなスポーツのエネルギー補給に適しています。また、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。

果物の特徴を知りスポーツ時に上手に利用してみましょう。



炭水化物はエネルギーのもとになり、わたしたちが毎日歩いたり体を動かしたりするために、大切な栄養素です。わたしたちは毎日の食事で、1日に必要なエネルギー量の約50~70%を炭水化物から摂取しています。また、成長期の今、しっかり運動して健康な体をつくるために、炭水化物はとても大切な栄養素なのです。



ブドウ糖(体内で炭水化物が分解されたもの)は脳のエネルギー源になります。ですから、炭水化物の摂取量が不足すると、脳の栄養が足りなくなり、イライラしたりボーッとしたりしてしまいます。脳をすっきりさせ勉強に集中するため、炭水化物が多く含まれている食品をきちんと取るようにしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう

- ごはんやパンなどに多く含まれている炭水化物は体内でブドウ糖に分解されて、脳の唯一のエネルギー源になります。ですから、朝ごはんを食べないと、脳がボーッとしたり状態ですごすことになってしまいます。元気に勉強したり運動したりするためにも、毎朝しっかりと食事を取りましょう。

