

10月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター
Bブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						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			
			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		
2	月	ごはん					ご飯		632	
		牛乳		牛乳						
		肉どうふ	牛肉・焼き豆腐			白菜・えのき・ねぎ・しらたき	砂糖	油		
		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		
		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		
3	火	ごはん	♥茨城美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥		牛乳		ご飯		680	
		牛乳	世界の料理献立【アルゼンチン】		牛乳					
		肉団子かぶおろしあんかけ (2コ)	◇肉団子			かぶ・大根・しょうが	でんぷん・砂糖			
		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		
4	水	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・ごむぎこ	バター・油	1.7	
		ごはん	世界の料理献立【アルゼンチン】		牛乳		ご飯			
		牛乳	とり肉		トマト	にんにく	ごむぎこ・パン粉	油・オリーブ油		
		アルゼンチン風サラダ			プロッコリー・赤ピーマン	キャベツ	砂糖	オリーブ油		
5	木	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・どうもろこし	さつまいも・大麦		663	
		ソフトめん	守谷市産れんこん		牛乳		ソフトめん			
		牛乳								
		さつまいもの天ぷら				れんこん・きゅうり・とうもろこし	さつまいも・ごむぎこ	油		
6	金	れんこんサラダ	まぐろ				ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	2.0	
		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		
		コッペパン					◇コッペパン			
		飲むヨーグルト		のむヨーグルト						
10	火	さけの香草パン粉焼き	鮭				パン粉	ノンエッグマヨネーズ	641	
		ニヨッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	◇ニヨッキ・砂糖	オリーブ油		
		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		
		ごはん					ご飯			
11	水	牛乳		牛乳					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		
		野菜のみぞしる	みそ			えのきだけ・玉ねぎ・大根・こんにゃく				
12	木	ごはん	郷土料理献立【鹿児島県】		牛乳		ご飯		631	
		牛乳								
		ぶり大根	ブリ			大根	砂糖・でんぷん			
		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		
13	金	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	1.9	
		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		
16	月	プロッコリーと枝豆のサラダ	まぐろ	プロッコリー・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・バジル		
		ごはん					ご飯			
		牛乳								
17	火	えびしゅうまい (2・3個)	◇えびしゅうまい						656	
		わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ・どうもろこし	砂糖	油		
		マーボーどうふ	豆腐・ぶた肉・八丁みそ		にんじん・にら	干しいたけ・ねぎ・しょうが・こんにゃく	砂糖・でんぷん	ごま油		
		ごはん		牛乳						
18	水	牛乳					ご飯		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		
		もやしのちゅうわサラダ	ロースハム		にんじん	もやし・きゅうり		ごま油		
		春雨スープ	とり肉・なると			えのきだけ・白菜	春雨			
19	木	ごはん					ご飯		632	
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット (2コ)	◇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				
20	金	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		1.9	
		黒パン					◇黒パン			
		牛乳		牛乳						
		とり肉のバジルいため	とり肉			しょうが・こんにゃく・キャベツ・玉ねぎ・れんこん	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油		
		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・こんにゃく	じゃがいも	油	660	
		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				

日曜	献立名	使用する食品名							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	調味料他					
		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			
23月	ごはん 牛乳 ますのねぎみそ焼き 切り干し大根のもの 具だくさんじる		牛乳			ご飯			631	
		ます・みそ			ねぎ	砂糖・でんぷん		酒・しょうゆ		
	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			
	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			
24火	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 五目きんぴら かきたまじる		牛乳		レモン	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	693	
		とり肉		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		
	とり肉・さつま揚げ			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		
	卵・豆腐									
25水	ごはん 牛乳 ぶたキムチ 大根のごまサラダ しょうがスープ		牛乳	◇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		632	
		ぶた肉			大根	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
	かまぼこ		にんじん							
	◇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			
26木	ごはん 牛乳 さんまの香味ソース じゃがいものとりそぼろあん 大根のみぞしる		牛乳			ご飯			672	
	◇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			
	とり肉		にんじん	枝豆	じゃがいも・砂糖		しょうゆ・みりん			
	みそ		にんじん・こまつな	大根・えのきだけ			かつおだし			
27金	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース いんげんとツナのサラダ コンソメスープ		牛乳		◇ミルクパン				675	
	◇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			
	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			
30月	ごはん 牛乳 れんこんのブルコギ風 りっちゃんサラダ あつあげのみぞしる	守谷市産れんこん	牛乳		キャベツ・玉ねぎ・えのきだけ・どうもろこし		油	チキンブイヨン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう	2.9	
			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・トウバンジヤン・コチュジャン			
	ロースハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・どうもろこし	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			
31火	チキンライス 牛乳 ハロウィン料理献立	ハロウィン料理献立	牛乳		にんじん	玉ねぎ・えのきだけ・ねぎ	ごま油	酒・かつおだし	653	
	◇ハンバーグ		トマト			砂糖		◇チキンライスのもと		
	ベーコン			キャベツ・ねぎ	じゃがいも		ケチャップ・ウスターソース			
	ソーセージ		にんじん	玉ねぎ・大根・枝豆		油・オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう		3.1	

※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。

まゆうしょくだより

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。



たくさんのがれんこんがうわっています



おいしくて、あまくて、といわれんこんをめざしています



かれた葉がつながっています



しゅうかくできました！

● 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。れんこんを薄くすることで、甘さとシャキシャキ感をより感じることができます。とりささみ肉をツナに、にんじんをきゅうりや水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ね。



材料(4人分)

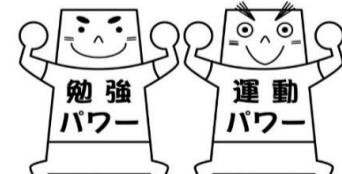
※じゃがいも中1個 約150g
にんじん中1個 約150g
玉ねぎ中1個 約200g

とりささみ肉	…	40 g
にんじん	…	75 g
れんこん	…	150 g
コーン	…	40 g
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

- ささみ肉をゆでてほぐし、冷蔵庫で冷やしておく。
- 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。
- れんこんは皮をむき、薄くいちょう切りにして下ゆでし、冷蔵庫で冷やしておく。
- Aをませ、ドレッシングを作る。
- 1・2・3をあわせ、Aと和える。

エネルギーのもとになる炭水化物をとって勉強も運動もがんばろう！



炭水化物はエネルギーのもとになります。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とるようにしましょう。

朝

ごはんを

しっかり食べよう

