

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		小学校 (中)	
			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	エネルギー (k cal)	
			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	食塩 (g)	
2 月		ごはん					ご飯		632	
		牛乳		牛乳						
		肉豆腐	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	2.6	
		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)♥				ご飯		680	
		牛乳		牛乳						
		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	1.7	
		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
4 水		ごはん	世界の料理献立【アルゼンチン】				ご飯		663	
		牛乳		牛乳						
		とり肉のミラネサ (カツレツ)	とり肉		トマト	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	1.8	
		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	がらすープ・コンソメ・塩・パセリ		
5 木		ソフトめん	守谷市産れんこん				ソフトめん		654	
		牛乳		牛乳						
		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	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		塩・かつおだし・しょうゆ・みりん
6 金		コッペパン					◇コッペパン		641	
		飲むヨーグルト		のむヨーグルト						
		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・バジル		
		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	2.2
		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	
10 火		ごはん					ご飯		690	
		牛乳		牛乳						
		さばたつたあげ	◇さば竜田揚げ				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	2.2
		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		
11 水		ごはん					ご飯		631	
		牛乳		牛乳						
		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	2.1
		ブルーベリーゼリー					◇ブルーベリーゼリー			
12 木		ごはん	郷土料理献立【鹿児島県】				ご飯		698	
		牛乳		牛乳						
		ぶり大根	ぶり		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	1.9	
		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		
13 金		アップルパン					◇アップルパン		679	
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇メンチカツ				油			
		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	2.5
		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・チキンブイオン・塩・こしょう・バジル	
16 月		ごはん					ご飯		656	
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい (2・3個)	◇えびしゅうまい							
		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	2.2
		マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・八丁みそ		にんじん・にら	干しいたけ・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	
17 火		ごはん					ご飯		652	
		牛乳		牛乳						
		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	ロースハム	にんじん		もやし・きゅうり		ごま油	酢・塩・しょうゆ	2.4
		春雨スープ	とり肉・なると			えのきたけ・白菜	春雨		しょうゆ・酒・塩・中華スープストック	
18 水		ごはん					ご飯		632	
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
		高野豆腐のにももの	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	1.9
		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		
19 木		ソフトめん					ソフトめん		644	
		牛乳		牛乳						
		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	2.8
		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	
20 金		黒パン					◇黒パン		660	
		牛乳		牛乳						
		とり肉のバジルいため	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・バジル
		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	1.9
		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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	小学校 (中)
			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		エネルギー (k cal)
			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		食塩 (g)
23	月	ごはん					ご飯			631
		牛乳		牛乳						
		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		
		切り干し大根のにも 具だくさんじる	さつま揚げ ぶた肉・豆腐		にんじん 切干大根・しらたき・枝豆 こんにゃく・白菜・ねぎ	砂糖 里いも	油 ごま油	しょうゆ・酒・かつおだし・みりん みりん・しょうゆ・塩・かつおだし	2.2	
24	火	ごはん					ご飯			693
		牛乳		牛乳						
		とり肉のレモン煮	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 かきたまじる	とり肉・さつま揚げ 卵・豆腐	にんじん・さやいんげん にんじん・ほうれんそう	ごぼう 玉ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油・ごま	塩・しょうゆ・みりん・とうがらし 酒・かつおだし・塩・うすくちしょうゆ	2.3	
25	水	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 しょうがスープ	かまぼこ ◇ミートボール	にんじん にんじん・こまつな	大根 玉ねぎ・しょうが	砂糖 ごま・ノンエッグマヨネーズ	油	しょうゆ コンソメ・塩	2.0	
26	木	ごはん					ご飯			672
		牛乳		牛乳						
		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 大根のみそしる	とり肉 みそ	にんじん にんじん・こまつな	枝豆 大根・えのきたけ	じゃがいも・砂糖		しょうゆ・みりん かつおだし	2.0	
27	金	ミルクパン					◇ミルクパン			675
		牛乳		牛乳						
		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 コンソメスープ	まぐろ		さやいんげん・赤ピーマン	もやし キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ・とうもろこし		オリーブ油 油	酢・塩・しょうゆ・こしょう 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
30	月	ごはん	守谷市産れんこん				ご飯			653
		牛乳		牛乳						
		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	
		りっちゃんサラダ あつあげのみそしる	ローズハム・かつお節 とり肉・生揚げ・みそ	昆布 にんじん	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ	砂糖	油 ごま油	こしょう・酢・ガーリックパウダー・うすくちしょうゆ 酒・かつおだし	1.8
31	火	チキンライス	ハロウィン料理献立				ご飯		◇チキンライスのもと	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	
		コルカノン (マッシュポテト) マセドアンスープ	ベーコン ソーセージ		にんじん	キャベツ・ねぎ 玉ねぎ・大根・枝豆	じゃがいも	油・オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう 白ワイン・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。

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。



たくさんのれんこんがうわっています



おいしくて、あまくて、というれんこん
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。れんこんを薄く切ることで、甘さとシャ
キシャキ感をより感じるができます。
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）

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

※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

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 ★ ★ もとになる ★ 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。

効果2 集中力が増すよ



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
とるようにしましょう。

朝ごはんを しっかり食べよう

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ぐすことになっ
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、毎朝しっかり食事をと
りましょう。

