

10月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター
C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のとなる			
			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		844	
		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		
		じゃがいものりそぼろあん	とり肉		にんじん	枝豆	じゃがいも・砂糖			
		大根のみそしる	みそ		にんじん・こまつな	大根・えのきだけ		かつおだし		
3	火	ごはん	守谷市産れんこん				ご飯		810	
		牛乳		牛乳						
		れんこんのブルゴギ風	牛肉		赤ピーマン	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが	でんぶん	ごま油		
		りっちゃんサラダ	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・とうもろこし	砂糖	油		
		あつあげのみそしる	とり肉・生揚げ・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきだけ・ねぎ	ごま油	酒・かつおだし		
4	水	コッペパン (卵なし)				◇コッペパン			827	
		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		
5	木	ごはん				ご飯			786	
		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		
6	金	ごはん	世界の料理献立【アルゼンチン】			ご飯			827	
		牛乳		牛乳						
		とり肉のミラネーザ (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		
		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		
		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	がらスープ・コンソメ・塩・パセリ		
10	火	ごはん				ご飯			783	
		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		
		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		
		ブルーベリーゼリー				◇ブルーベリーゼリー		しょうゆ・酢		
11	水	ミルクパン				◇ミルクパン			860	
		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		
		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・えのきだけ・とうもろこし	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		
12	木	ごはん				ご飯			786	
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
		高野どうふのもの	とり肉・高野豆腐		にんじん	こんにゃく・玉ねぎ・枝豆	砂糖	油		
		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		
13	金	ソフトめん	守谷市産れんこん			ソフトめん			838	
		牛乳		牛乳						
		さつまいもの天ぷら	まぐろ			さつまいも・こむぎこ	油	塩		
		れんこんサラダ				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		
16	月	ごはん	♥茨城美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥	牛乳		ご飯			865	
		牛乳	♥茨城美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥	牛乳						
		肉団子かぶおろしあんかけ (3c)	◇肉団子			かぶ・大根・しょうが	でんぶん・砂糖			
		キャベツヒツナのサラダ	まぐろ			キャベツ・黄ピーマン	砂糖	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		
17	火	ごはん				ご飯			866	
		牛乳		牛乳						
		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	でんぶん・砂糖	油・ごま油		
		野菜のみそしる	みそ			えのきだけ・玉ねぎ・大根・こんにゃく		かつおだし		
18	水	黒パン				◇黒パン			830	
		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		
		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		
		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			
19	木	ごはん				ご飯			865	
		牛乳		牛乳						
		とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぶん・砂糖	油		
		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		
		かきたまじる	卵・豆腐		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ	でんぶん			
20	金	ごはん				ご飯			787	
		牛乳		牛乳						
		ますのねぎみそ焼き	ます・みそ			ねぎ	砂糖・でんぶん	酒・しょうゆ		
		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		
		具だくさんじる	ぶた肉・豆腐			こんにゃく・白菜・ねぎ	里いも	ごま油		

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			
			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					ご飯		808	
		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・でんぶん	油		
		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		
		春雨スープ	とり肉・なると		えのきだけ・白菜	春雨		しょうゆ・酒・塩・中華スープストック		
24	火	ごはん					ご飯		790	
		牛乳		牛乳						
		肉どうふ	牛肉・焼き豆腐		白菜・えのきだけ・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		しょうゆ		
25	水	アップルパン					◇アップルパン		847	
		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		
		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・コソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・バジル		
26	木	ごはん	郷土料理献立【鹿児島県】	牛乳			ご飯		872	
		牛乳								
		ぶり大根	ブリ		大根	砂糖・でんぶん		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		
27	金	ソフトめん					ソフトめん		817	
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット（2個）	◇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・でんぶん	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		
30	月	チキンライス	ハロウイン料理献立	牛乳			ご飯		859	
		牛乳								
		ハロウインハンバーグ	◇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）	ベーコン			キャベツ・ねぎ	じゃがいも	コンソメ・塩・こしょう		
		マセドアンスープ	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		
31	火	ごはん					ご飯		826	
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい（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	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう		
		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・たけのこ・ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぶん	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	

※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。

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ことができます。とりさみ肉をツナに、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)

※じゅうまいも中1個 約150g
にんじん中1個 約150g
玉ねぎ中1個 約200g

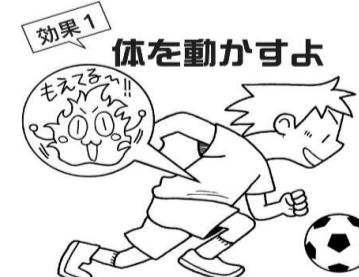
とりさみ肉	…	40 g
にんじん	…	75 g
れんこん	…	150 g
コーン	…	40 g
Aノンエッグマヨネーズ	…	大さじ3
A酢	…	小さじ1/2
A塩	…	少々
Aこしょう	…	少々
Aおろしにんにく	…	小さじ1/2

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。

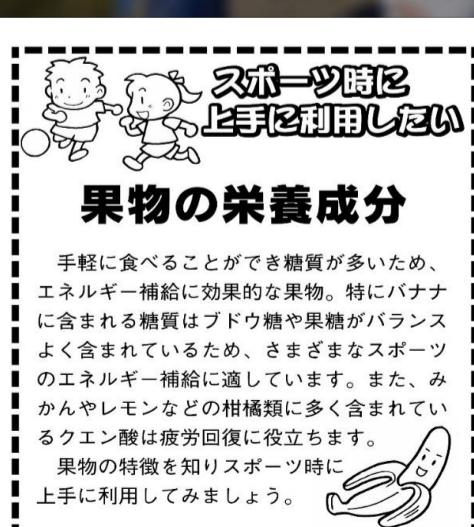


炭水化物をとって勉強も運動もがんばろう！



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。



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。