

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	中学校生徒
			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		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	みりん・酢・しょうゆ
		じゃがいものとりそばろあん	とり肉		にんじん	枝豆	じゃがいも・砂糖		しょうゆ・みりん
3	火	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
		ごはん					ご飯		810
		牛乳	守谷市産れんこん	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	でんぶん	ごま油	酒・しょうゆ・トウバンジャン・コチュジャン
4	水	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	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
		コッペパン (乳卵なし)					◇コッペパン		827
		飲むヨーグルト		のむヨーグルト					
5	木	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
		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・チキンブイヨン
		ごはん					ご飯		786
6	金	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
		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
7	土	ごはん					ご飯		827
		牛乳	世界の料理献立【アルゼンチン】	牛乳					
		とり肉のミラネサ (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
8	日	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
		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	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
9	月	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		2.7
10	火	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	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
11	水	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	チキンブイヨン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう
		ごはん					ご飯		786
		牛乳		牛乳					
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼						
12	木	高野どうふのにももの	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
		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					ソフトめん		838
		牛乳	守谷市産れんこん	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
14	土	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・塩
		ごはん					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 (3こ)	◇肉団子			かぶ・大根・しょうが	でんぶん・砂糖		しょうゆ・みりん
15	日	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					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	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
17	火	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
		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	塩・しょうゆ・酒・こしょう・バジル
18	水	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		
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	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
20	金	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		酒・かつおだし・塩・うすくちしょうゆ
		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
21	土	切り干し大根のにももの	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
		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	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし

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	中学校生徒
			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 (kcal)
			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			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	
		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	2.8	
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	3.1	
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・コンソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・バジル	3.2
26	木	ごはん	郷土料理献立【鹿児島県】				ご飯			872
		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	
		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	2.4	
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	3.5
30	月	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	859
		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)	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	3.8
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	油	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	2.7

※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！

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！



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。

効果1 体を動かすよ

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、毎朝しっかりと食事を取りましょう。