



# 12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						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のとなる			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			
1 金	ごはん					ご飯			672	
	牛乳		牛乳							
	みかん				みかん					
	キャベツとコーンのサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・とうもろこし			◇コーンドレッシング		
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	じゃがいも	油	カレールー①・カレールー② ケチャップ	2.2		
4 月	ごはん	和食の日 (ユネスコ 和食登録10周年)				ご飯			652	
	牛乳		牛乳							
	おやこ煮	とり肉・凍り豆腐・卵			玉ねぎ・グリーンピース	砂糖・でんぷん		塩・しょうゆ・かつおだし		
	ごもくきんぴら	さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・しらたき	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし		
さつまいものみそ汁	みそ		にんじん	大根・玉ねぎ・ヤーコン しめじ	さつまいも		かつおだし・煮干しだし	1.9		
5 火	ごはん					ご飯			690	
	牛乳		牛乳							
	さばのにんにくから揚げ	さば				でんぷん	油	酒・ガーリックパウダー ごしょう・塩		
	ひじきの煮物	とり肉・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		
かぶのみそ汁	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	かぶ・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		かつおだし	2.3		
6 水	ごはん	市内一斉 台湾バナナ提供日				ご飯			631	
	牛乳		牛乳							
	とうふステーキそぼろあんかけ	◇とうふステーキ・とり肉			玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	酒・トウバンジャン・しょうゆ・みりん		
	バナナ				バナナ					
ちゅうかスープ	ぶた肉・とうふ・なると		にんじん	白菜・玉ねぎ・もやし	でんぷん	ごま油	塩・ごしょう・しょうゆ 中華スープストック オイスターソース	1.7		
7 木	ソフトめん					ソフトめん			628	
	牛乳		牛乳							
	フライドさつまいも					さつまいも	油	塩		
	ヤーコンのちゅうかいため	ぶた肉		にんじん・こまつな	ヤーコン・もやし	砂糖	油・ごま油	酒・中華スープストック しょうゆ・オイスターソース		
カレーうどんスープ	とり肉・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん	油	カレー粉・カレールー・しょうゆ・塩 酒・みりん・かつおだし	3.1		
8 金	コッペパン					◇コッペパン			631	
	牛乳		牛乳							
	いなだのトマトソース	いなだ		トマト	玉ねぎ	でんぷん	油・オリーブ油	塩・コンソメ・塩・ごしょう		
	ブロッコリーと豆のサラダ	大豆・赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆・まぐろ		ブロッコリー・にんじん			ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・塩・ごしょう チリパウダー		
スペイン風たまごスープ	ベーコン・卵		ほうれんそう・にんじん	玉ねぎ・にんにく	でんぷん	油	コンソメ・チキンブイヨン・塩 ごしょう・パプリカ粉	2.8		
11 月	ごはん					ご飯			645	
	牛乳		牛乳							
	れんこんと生あげのみそ炒め	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・れんこん・しょうが	砂糖・でんぷん	油	オイスターソース・トウバンジャン しょうゆ・酒		
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ		もやし・とうもろこし	砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ・塩		
ワンタンスープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ	ワンタン皮	ごま油	しょうゆ・塩・中華スープストック	2.2		
12 火	ごはん	教科連携 4年国語、社会「茨城県の食べ物」				ご飯			664	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツソースがけ	◇メンチカツ					油	中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ		
	キャベツのあまぎサラダ			こまつな・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	酢・うすくちしょうゆ・塩		
白菜と生あげのみそ汁	生あげ・みそ		にんじん	もやし・白菜・えのきたけ			かつおだし・煮干しだし	2.0		
13 水	ごはん					ご飯			641	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のからあげあまぎソース	とり肉			にんにく・しょうが	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・酢		
	白菜のとりみいため	ぶた肉		にんじん	白菜・もやし	でんぷん	油	酒・しょうゆ・塩・ごしょう		
わかめととうふのスープ	とうふ・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごま油	酒・中華スープストック・塩・ごしょう	2.0		
14 木	ごはん					ご飯			632	
	牛乳		牛乳							
	さばのしょうが煮	さば			しょうが			しょうゆ・みりん・酒		
	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		
とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・大根・ごぼう こんにゃく			かつおだし	2.7		

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			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			
15 金	黒パン	守谷生まれ献立(飲むヨーグルト、キャベツ)						◇黒パン		680
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト							
	ハンバーグマスタードソース	◇ハンバーグ				砂糖・でんぷん	ウスターソース・粒マスタード 白ワイン			
	カリフラワーのコンソメ煮	ソーセージ		にんじん・さやいんげん	カリフラワー・玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・コンソメ・こしょう		
	ミネストローネ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ		オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン しょうゆ・塩・こしょう ガーリックパウダー・バジル	3.1	
18 月	ごはん	♡いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♡						ご飯		688
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ(2こ)	◇餃子					油			
	もやしのちゅうかさサラダ	ローズハム	◇寒天	ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	塩・酢		
	マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・八丁みそ		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・中華スープストック・しょうゆ トウバンジャン・オイスターソース 塩	1.9	
19 火	ごはん					ご飯			634	
	牛乳		牛乳							
	キャベツとぶた肉の塩いため	ぶた肉			しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ・しらたき	でんぷん	油・ごま油	酒・塩・こしょう		
	ブロッコリーのごまサラダ	かまぼこ		ブロッコリー・さやいんげん	とうもろこし	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	とり肉		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー・しょうが		油	コンソメ・塩	2.1	
20 水	ごはん	青森県郷土料理「せんべい汁」						ご飯		619
	牛乳		牛乳							
	こんにやくのみそでんがく	みそ			こんにやく	砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん		
	大根とぶた肉のうま煮	生あげ・ぶた肉		にんじん	大根	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・かつおだし		
	あおもりせんべい汁	とり肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・ねぎ・しめじ	◇かやきせんべい		しょうゆ・酒・みりん・塩・かつおだし	2.2	
21 木	ソフトめん	冬至メニュー 山梨県郷土料理「ほうとう」						ソフトめん		608
	牛乳		牛乳							
	ちくわのいそべあげ(1本)	ちくわ	青のり			こむぎこ	油			
	れんこんとキャベツのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・れんこん	砂糖	ごま油	塩・酢・うすくちしょうゆ ガーリックパウダー		
	かぼちゃのほうとう汁	ぶた肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ・にんじん	大根・白菜・ねぎ・しめじ			酒・しょうゆ・かつおだし	3.3	
22 金	コッペパン	クリスマスメニュー						◇コッペパン		661
	牛乳		牛乳							
	カレーフライドチキン	とり肉			しょうが	でんぷん	油	ガーリックパウダー・酒・しょうゆ カレー粉・塩		
	星型チーズのサラダ	かまぼこ	チーズ	ブロッコリー・にんじん	ロマネスコカリフラワー	砂糖	油	粒マスタード・しょうゆ 酢・塩・こしょう		
	豆乳コーンスープ	ソーセージ・豆乳		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	シチュールー・塩・こしょう コンソメ		
	クリスマスチョコケーキ					◇チョコケーキ		2.6		

- ※ 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細な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

### ● 青森県八戸市の郷土料理 せんべい汁

### 人気 守谷市給食レシピ

## きゅうしよくだより

**みかん**  
手軽にビタミンC補給！  
1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2～3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

**うがい  
手洗いで  
かぜをやっつけよう！**  
外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。

石けんで洗いぬいで！  
のどの奥までしっかり！

#### レシピコメント

使われるせんべいは、青森県から岩手県北部地域の伝統食品である南部せんべいです。米が不作のときに味噌汁や鍋に入れて煮て食べたのが始まりです。現在は家庭で食べるほか、飲食店やイベントで観光客に向けた有名な料理となりました。



#### 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

かやきせんべい	...	60 g
ごぼう	...	40 g
にんじん	...	40 g
長ねぎ	...	25 g
鶏肉	...	75 g
油揚げ	...	25 g
ぶなしめじ	...	30 g
酒	...	5 g
みりん	...	7.5 g
塩	...	1 g
しょうゆ	...	17.5 g
かつお節厚削り	...	17.5 g
水	...	1100 ml

#### 作り方

- 鍋に水を入れて沸騰させ、かつお節を加えて15分ほど煮出し、かつお節を取り出す。
- ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、長ねぎは斜めうす切りにする。
- 鶏肉は2cm程度の角切り、油揚げは短冊に切る。
- ぶなしめじは1本ずつばらし、せんべいは1枚を4～6片に割っておく。
- 1のだしに2～4、酒、みりんを入れて煮る。
- 具に火が通ったら塩としょうゆで味を調え、せんべいを加えて器に盛る。