



12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	
1 金		ソフトめん					ソフトめん		812
		牛乳		牛乳					
		フライドさつまいも					さつまいも	油	
		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	
		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	でんぶん	油	
4 月		ごはん	教科連携 4年国語、社会「茨城県の食べ物」				ご飯		819
		牛乳		牛乳					
		メンチカツソースかけ	◇メンチカツ				油	中濃ソース・ケチャップ・しょうゆ	
		キャベツのあまずサラダ			こまつな・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	
		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・煮干だし	
5 火		ごはん					ご飯		788
		牛乳		牛乳					
		キヤ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 キヤベツ・しらたき	でんぶん	油・ごま油	
		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	
6 水		コッペパン	市内一斉 台湾バナナ提供日				◇コッペパン		843
		牛乳		牛乳					
		いなだのトマトソース	いなだ		トマト	玉ねぎ	でんぶん	油・オリーブ油	
		バナナ				バナナ			
		スペイン風たまごスープ	ペーコン・卵		ほうれんそう・にんじん	玉ねぎ・にんにく	でんぶん	油	
7 木		ごはん					ご飯		805
		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・でんぶん	油	
		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	
		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	
8 金		ごはん	青森県郷土料理「せんべい汁」				ご飯		771
		牛乳		牛乳					
		こんにゃくのみそでんがく	みそ			こんにゃく	砂糖・でんぶん		
		大根とぶた肉のうま煮	生あげ・ぶた肉		にんじん	大根	砂糖・でんぶん	油	
		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	◇かやせんべい	しょうゆ・酒・みりん・かつおだし	
11 月		ごはん					ご飯		859
		牛乳		牛乳					
		さばのににくから揚げ	さば				でんぶん	油	
		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	
		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	
12 火		ごはん					ご飯		830
		牛乳		牛乳					
		みかん				みかん			
		キヤベツとコーンのサラダ	大豆		にんじん	キヤベツ・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	
13 水		黒パン	守谷生まれ献立 (飲むヨーグルト、キャベツ)				◇黒パン		869
		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・でんぶん	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	
		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	
14 木		ごはん					ご飯		798
		牛乳		牛乳					
		とり肉のからあげあますソース	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶん・砂糖	油	
		白菜のとろみいため	ぶた肉		にんじん	白菜・もやし	でんぶん	油	
		わかめとうふのスープ	とうふ・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごま油	

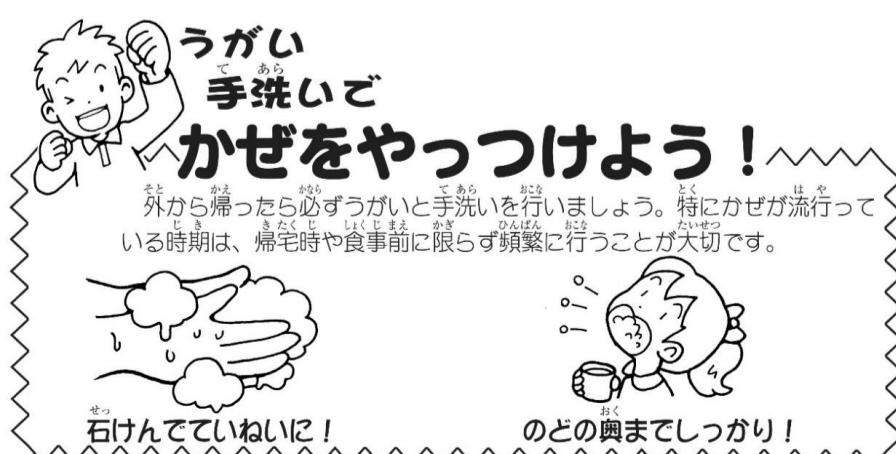
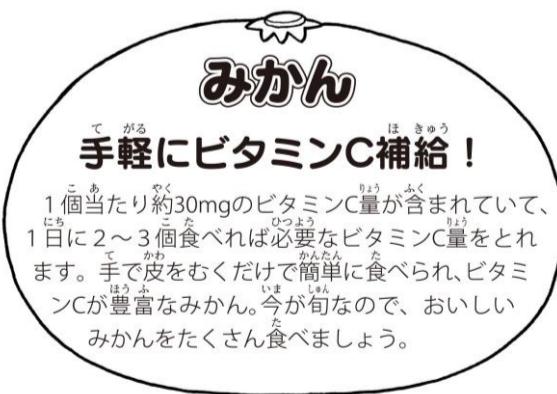
日曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
15 金	ソフトめん	冬至メニュー 山梨県郷土料理「ほうとう」				ソフトめん		765	
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべあげ（1本）	ちくわ	青のり			ごむぎこ	油		
	れんこん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		
18 月	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			3.9	
	ごはん					ご飯			
	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・でんぶん	油		
19 火	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖		2.9	
	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	でんぶん	ごま油		
	ごはん	いばらき美味（おい）しおDayメニュー（減塩の日）				ご飯			
	牛乳		牛乳						
20 水	あげぎょうざ（2個）	◇餃子					油	832	
	もやしのちゅうかサラダ	ロースハム	◇寒天	ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油		
	マーボーとうふ	とうふ・ぶた肉・八丁みそ		にんじん	しょうが・にんにく・玉ねぎ	砂糖・でんぶん	ごま油		
	コッペパン	クリスマスマニュ				◇コッペパン			
21 木	牛乳		牛乳					821	
	カレーフライドチキン	とり肉			しょうが	でんぶん	油		
	星型チーズのサラダ	かまぼこ	チーズ	プロッコリー・にんじん	ロマネスクカリフラワー	砂糖	油		
	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		
22 金	クリスマスチョコケーキ					◇チョコケーキ		3.4	
	ごはん	和食の日（ユネスコ 和食登録10周年）				ご飯			
	牛乳		牛乳						
	おやこ煮	とり肉・凍りとうふ・卵			玉ねぎ・グリンピース	砂糖・でんぶん			
21 木	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	815	
	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		2.4	
22 金	ごはん					ご飯		792	
	牛乳		牛乳						
	さばのしょうが煮	さば			しょうが				
	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		
	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				

※ 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



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

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1個 約150g
にんじん1個 約150g
玉ねぎ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分ほど煮出しきつお節を取り出す。
- 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本ずつぱらし、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整、せんべいを加えて器に盛る。