



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						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)	
		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)	
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	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	3.9	
	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	カレー粉・カレールウ・しょうゆ・塩 酒・みりん・かつおだし		
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			
	キャベツのあまずサラダ			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	2.5	
	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		
5 火	ごはん					ご飯			788	
	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	でんぶん	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	2.7	
	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		
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	塩・コンソメ・塩・こしょう		
	バナナ				バナナ				3.4	
	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	でんぶん	油	コンソメ・チキンブイヨン・塩 こしょう・パプリカ粉		
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	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	2.7	
	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		
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		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・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・かつおだし	2.6	
	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		
11 月	ごはん					ご飯			859	
	牛乳		牛乳							
	さばのにんにくから揚げ	さば				でんぶん	油	酒・ガーリックパウダー こしょう・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	3.0	
	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	2.6	
	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	カレールウ①・カレールウ② ケチャップ		
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	しょうゆ・コンソメ・こしょう	4.3	
	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		
14 木	ごはん					ご飯			798	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のからあげあまずソース	とり肉			にんにく・しょうが	でんぶん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・酢		
	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	酒・しょうゆ・塩・こしょう	2.7	
	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・こしょう		

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)
			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)
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			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	3.9
		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	
18	月	ごはん					ご飯			815
		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	
		ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖		しょうゆ・酢・◇ごまドレッシング	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	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ 中華スープストック オイスターソース	
19	火	ごはん	♡いばらき美味 (おい) しおDayメニュー (減塩の日) ♡				ご飯			832
		牛乳		牛乳						
		あげぎょうざ (2こ)	◇餃子					油		
		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	塩・酢	2.1
		マーボーどうふ	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	
20	水	コッペパン	クリスマスメニュー				◇コッペパン			821
		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	3.4
		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	シチュールウ・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			
21	木	ごはん	和食の日 (ユネスコ 和食登録10周年)				ご飯			815
		牛乳		牛乳						
		おやこ煮	とり肉・凍りどうふ・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	2.4
		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	
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			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	3.5
		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	

※ 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い資料が必要な方は、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



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。

きゅうしょくだより

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。

石けんていねいに！

のどの奥までしっかり！