



4月分 学校給食献立表

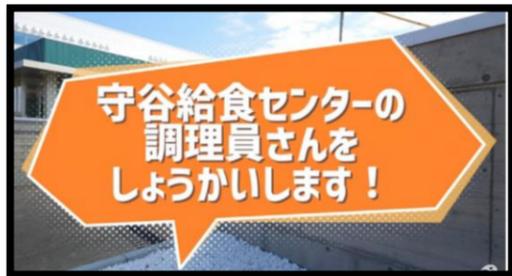


日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			小学校(中)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩(g)
10月	ストロベリーパン					ストロベリーパン(乳卵無)		581	
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉とセロリのケチャップいため	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・セロリ	砂糖・でんぷん	油	塩・こしょう・ケチャップ・白ワイン・カレー粉	
	アスパラガスのコールスロー	とり肉		アスパラガス	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	
11月	新じゃがいものコンソメスープ	ベーコン		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも		チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう・ガーリックパウダー	2.6
	入学式のため 給食なし								
12月	ごはん					ご飯		738	
	牛乳		牛乳						
	めばるのたつたあげ	◇めばるのたつたあげ					油		
	小松菜のとさあえ	かつお節		にんじん・小松菜	もやし			しょうゆ・かつおだし	
	とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく	じゃがいも	油	酒・かつおだし	
	菜の花ふりかけ							◇ふりかけ	
13月	ごはん					ご飯		736	
	牛乳		牛乳						
	コロッケ	◇ミートコロッケ					油		
	五目きんぴら	とり肉・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん	
	小松菜と油あげのみそしる	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・もやし・しめじ			かつおだし	
	さくらもち						◇さくらもち		
14月	ごはん					ご飯		676	
	牛乳		牛乳						
	いかのかりんあげ	いか				でんぷん・砂糖	油	酢・しょうゆ・みりん	
	大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
	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	じゃがいも	油	白ワイン・カレールー・ケチャップ	
17月	ごはん					ご飯		704	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグてりやきソース	◇ハンバーグ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	
	あおのりポテト		青のり		玉ねぎ	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	
	花ふのすましじる	なると・豆腐		水菜	大根・えのきたけ・ねぎ	ふ		かつおだし・酒・うすくちしょうゆ・塩	
18月	ごはん					ご飯		660	
	牛乳		牛乳						
	ユーリンチー	とり肉			ねぎ・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	酒・塩・みりん・酢・しょうゆ	
	ナムル		寒天	にんじん・ほうれんそう	もやし・にんにく	砂糖	油	しょうゆ・酢・こしょう とうがらし	
	春にらのこうみみそしる	豆腐・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ		ごま油	かつおだし	
19月	ごはん					ご飯		646	
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉と春キャベツのみそいため	ぶた肉・みそ	寒天	にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ	砂糖	油	酒	
	春雨サラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	
20月	ごはん					ご飯		676	
	牛乳		牛乳						
	ささみフライ	とり肉				こむぎこ・パン粉	油	ウスターソース	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき・枝豆	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
21月	なめこのみそしる	豆腐・みそ		にんじん・こまつな	なめこ・大根・えのきたけ			かつおだし	
	ソフトめん					ソフトめん			
	牛乳		牛乳						
21月	野菜のかきあげ			◇やさいかきあげ			油		
	ひじきと大豆のもの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん かつおだし	
	きつねじる	油あげ・とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ かつおだし	
21月	ソフトめん					ソフトめん			
	牛乳		牛乳						
	野菜のかきあげ			◇やさいかきあげ			油		
21月	ひじきと大豆のもの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん かつおだし	
	きつねじる	油あげ・とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ かつおだし	
	ソフトめん					ソフトめん			
21月	牛乳		牛乳						
	野菜のかきあげ			◇やさいかきあげ			油		
	ひじきと大豆のもの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん かつおだし	
21月	きつねじる	油あげ・とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ かつおだし	
	ソフトめん					ソフトめん			
	牛乳		牛乳						
21月	野菜のかきあげ			◇やさいかきあげ			油		
	ひじきと大豆のもの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん かつおだし	
	きつねじる	油あげ・とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ かつおだし	

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) 食塩(g)
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
25 火	ミルクパン					ミルクパン		683	
	牛乳		牛乳						
	チキンソテーオニオンソース	とり肉			玉ねぎ	砂糖	油		
	ブロッコリーのガーリックソテー	ソーセージ		ブロッコリー	とうもろこし・にんにく		オリーブ油		
	かぶのクラムチャウダー	あさり	クリーム・牛乳	にんじん	かぶ・玉ねぎ	じゃがいも・こむぎこ	バター・油		
26 水	ごはん					ごはん		669	
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじやき	◇さば塩こうじやき							
	菜の花のからしあえ	とり肉		菜の花	キャベツ・もやし	旬の地場産物:たけのこ			
	県産たけのこの若竹じる	豆腐	わかめ	にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ・たけのこ		しょうゆ・みりん・かつおだし・からし うすくちしょうゆ・塩・酒・かつおだし		
27 木	ごはん					ごはん		696	
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうざ	◇ぎょうざ					油		
	バンバンジーごまドレッシングがけ	とり肉	寒天	にんじん	こんにゃく・もやし・きゅうり	砂糖	ごま・油		
	マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉 八丁みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・ 干しいたけ・ たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油		
28 金	ソフトめん					ソフトめん		678	
	牛乳		牛乳						
	子持ちししゃものフリッター(2個)	◇ししゃもフリッター							
	もやしサラダ	ロースハム		ほうれんそう・にんじん	もやし・とうもろこし	砂糖	油		
	カレーなんばんじる	とり肉・油あげ・なると		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でんぷん	酒・カレールー・カレー粉・ しょうゆ・みりん・かつおだし		

※ 都合により、献立が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。

まきゅうしよくだより



給食センターでは、学校で、動画による給食指導を行っています。
 3月に配信した食育動画が、守谷市のyoutubeに掲載されました。
 ぜひご家族で、調理の様子や調理員さんからのメッセージをご覧ください。

<https://youtu.be/KPwZuENCX64>

給食からSDGsを考えよう ~ストローがいらない牛乳パック~

守谷市で使っている牛乳パックは、開けやすいプッシュパネルがついている「School POP®」という容器です。

小さな手でも簡単に開けることができ、プラスチックのストローを使わなくても飲みやすいよう工夫されています。

もちろん、これまで通り、ストローを使って飲むこともできます。給食を通して、環境のことを考えてみませんか？



地産地消を進めています

毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay」、それから始まる1週間は「茨城をたべようWeek」です。
 給食では、茨城県でとれた食品をたくさん取り入れています。また、守谷市で作られたり、育てられたりした守谷生まれの食品も取り入れています。毎月の献立を楽しみにしてくださいね。

ストローがいらない紙パック School POP® はとっても環境にいい

ストローがいらない紙パック School POP® の開け方