



4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						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			調味料他	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		ごはん	郷土料理献立:東京都					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	1.7	
		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				
11 火											
		入学式のため 給食なし									
12 水		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	2.0	
		五目スープ	とり肉・豆腐・なると	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ・チキンブイオン・中華スープストック		
13 木		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	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	3.3	
		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・カレールウ・カレー粉・しょうゆ・みりん・かつおだし		
14 金		ごはん	1年生 入学お祝い献立				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	2.4	
		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		
		さくらゼリー					◇さくらゼリー				
17 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	2.2	
		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		
18 火		ごはん					ご飯			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		しょうゆ・みりん・かつおだし・からし	1.9	
		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			うすくちしょうゆ・塩・酒・かつおだし		
19 水		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	2.1	
		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		
20 木		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	2.8	
		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・カレールウ・ケチャップ		
21 金		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	2.6	
		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		

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		(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		調味料他	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)
25 火	ごはん					ご飯			696
	牛乳		牛乳						
	あげぎょうざ	◇ぎょうざ					油		
	パンパンジーごまドレッシングがけ	とり肉	寒天	にんじん	こんにやく・もやし・きゅうり	砂糖	ごま・油	トウバンジャン・ガーリックパウダー・酢・塩・しょうゆ	2.0
	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	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	
26 水	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	1.8
	とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにやく	じゃがいも	油	酒・かつおだし	
	菜の花ふりかけ							◇ふりかけ	
27 木	ソフトめん					ソフトめん			695
	牛乳		牛乳						
	野菜のかきあげ			◇やさいかきあげ			油		
	ひじきと大豆のにもの	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	2.3
	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	
28 金	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				砂糖	油	酒・塩・こしょう・しょうゆ	
	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	白ワイン・しょうゆ・塩 こしょう	3.5
	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	コンソメ・塩・こしょう	

※ 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。

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？



プッシュ

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。

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」

県産でおいしくいっしょに食べよう

茨城をたべよう

守谷産

ストローがいない紙パック
School POP® はとっても環境にいい

ストローがいない紙パック School POP® の開け方

- ①あけるまえに
よく手をあらう。
- ②プッシュパネルを
へこむまでおしこむ。
- ③りょうがわをもって、
左右にひらく。
- ④ひらいたら、
後ろにおしつける。
- ⑤りょうはしをもって
つまみながら前にひきます。
- ⑥じょうずに
できたかな？