



4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			中学校生徒
			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					ご飯			815
		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	2.5
		春にらの香味みそしる	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	
11	火	※ピラフは1つめの食缶に入っています。お玉で、大皿に配ってください。							817	
		チキンピラフ(食缶①)	とり肉		ピーマン・にんじん	玉ねぎ	米	油		コンソメ・塩・こしょう
		牛乳		牛乳						
		ミートローフトマトソース	ぶた肉			玉ねぎ・とうもろこし	砂糖・でんぷん	油	塩・こしょう・にんにく・ガーリックパウ ダー・デミグラスソース・ケチャップ・ ウスターソース	
		フルーツポンチ	水			いちご・黄桃・レモン	砂糖			2.0
		しょうがスープ(食缶②)	とり肉		にんじん・こまつな	大根・玉ねぎ・しょうが		油	コンソメ・塩	
12	水	ごはん	郷土料理献立:東京都				ご飯			869
		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	2.2
		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			
13	木	ごはん					ご飯			845
		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	3.3
		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	
14	金	ソフトめん					ソフトめん			905
		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	3.0
		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	
17	月	ごはん					ご飯			807
		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	2.6
		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	
18	火	ごはん					ご飯			884
		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	3.1
		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			
19	水	ストロベリーパン					ストロベリーパン(乳卵無)			686
		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	3.0
		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	
20	木	ソフトめん					ソフトめん			851
		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	4.0
		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	
21	金	ごはん					ご飯			838
		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	こんにゃく・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	2.3
		マーボーどうふ	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	

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	中学校生徒
			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			831
		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	2.2	
		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		
26	水	ミルクパン					ミルクパン			873
		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	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	4.2
		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	
27	木	ごはん					ご飯			753
		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	3.0
		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	
28	金	ごはん					ご飯			848
		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	2.5
		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	

※ 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。



ストローがいない紙パック School POP®の開け方

