



5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		(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)
1	月	ごはん					ご飯			812
		牛乳		牛乳						
		さばのみそに	◇さば味噌煮							
		たくあんあえ			こまつな・にんじん	たくあん・もやし			3.3	
		とうふとわかめのスープ	ぶた肉・豆腐・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごま油		中華スープストック・塩・しょうゆ
2	火	ごはん	こどもの日メニュー				ご飯			833
		牛乳		牛乳						
		とうふステーキえのきソースがけ	◇豆腐ステーキ・とり肉			えのきたけ・枝豆	砂糖・でんぷん	油	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	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢	2.4
		とんじる	ぶた肉・油揚げ・みそ		にんじん	玉ねぎ・大根	こんにゃく・じゃがいも		かつおだし	
		子どもの日ゼリー(ひゅうがなつ)					◇子どもの日ゼリー			
8	月	ナン					ナン			866
		牛乳		牛乳						
		キーマカレー	ぶた肉・とり肉・ひよこ豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・しょうが・にんにく		油	カレー粉・カレールウ・ケチャップ	
		チキンナゲット(2こ、3こ)	◇チキンナゲット						3.9	
		オレンジ				オレンジ				
9	火	ごはん					ご飯			840
		牛乳		牛乳						
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		
		五目きんぴら	とり肉・さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし	2.3
		すまし汁	◇青のりかまぼこ・豆腐		にんじん	ねぎ・大根・えのきたけ			酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし	
10	水	ミルクパン					ミルクパン			797
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		とり肉のバジルソース	とり肉						バジルソース	
		こふきいも				玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	3.4
		ラタトゥイユ	ぶた肉		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ・カリフラワー		油	白ワイン・チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう・ガーリックパウダー	
11	木	ごはん					ご飯			791
		牛乳		牛乳						
		いわしのピリからソース	いわし			にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・トウバンジャン・酢	
		キャベツとコーンのサラダ	ロースハム		トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油・オリーブ油	こしょう・酢・ガーリックパウダー・うすくちしょうゆ	2.5
		じゃがいもとわかめのみそしる	油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		かつおだし	
12	金	ソフトめん					ソフトめん			881
		牛乳		牛乳						
		かまぼこのいそべあげ(2こ、3こ)	かまぼこ	青のり			こむぎこ	油		
		こんにゃくとかいそうのサラダ	まぐろ	わかめ こんぶ 赤つのまた 白すぎのり	にんじん・こまつな	きゅうり	こんにゃく・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・こしょう	3.8
		もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ もやし・とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン 中華スープストック	
15	月	ごはん	♥ いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日) ♥				ご飯			792
		牛乳		牛乳						
		キャベツとぶた肉のしおいため	ぶた肉			しょうが・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・しらたき	でんぷん	油・ごま油	酒・塩・こしょう	
		だいこんとツナのサラダ	まぐろ	寒天		大根・きゅうり・とうもろこし	砂糖		塩・こしょう・酢	2.3
		なまあげともやしのみそしる	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・しめじ			かつおだし	
16	火	ごはん					ご飯			800
		牛乳		牛乳						
		じゃがいものそばろに	とり肉		にんじん	しょうが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ	
		ほうれん草のごまサラダ	かまぼこ		ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	2.6
		もずくスープ	ぶた肉・豆腐	もずく	にんじん	玉ねぎ			中華スープストック・塩・しょうゆ	
17	水	コッペパン(スライス)					コッペパン			863
		牛乳		牛乳						
		フランクケチャップソース	◇ソーセージ			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・ウスターソース・ケチャップ	
		とりささみとパプリカのサラダ	とり肉		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・レモン	砂糖	油	塩・こしょう	4.1
		とうにゅうコーンスープ	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	シチューールウ・塩・こしょう・コンソメ	
18	木	ごはん					ご飯			887
		牛乳		牛乳						
		あげぎょうざ(1こ、2こ)	◇棒餃子					油		
		野菜とビーフンのいためもの	ベーコン		にんじん・にら	キャベツ・もやし	ビーフン	油	オイスターソース・しょうゆ・こしょう	2.9
		ちゅうかスープ	ぶた肉・豆腐・なると		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	酒・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	金	ソフトめん					ソフトめん			843
		牛乳		牛乳						
		とりささみの天ぷら	とり肉				こむぎこ	油	ガーリックパウダー・酒・塩	
		わかめとかんてんのサラダ		わかめ・寒天	にんじん・こまつな	こんにゃく・もやし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	3.8
		けんちんうどんじる	ぶた肉・豆腐		にんじん	玉ねぎ	こんにゃく・さといも	ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし	

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		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)
22	月	スパゲティミートソース	ぶた肉・とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖	油	770
		牛乳		牛乳					
		ハッシュドポテト					◇ハッシュドポテト	油	
		キャベツとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	2.7
		ミルメーク(コーヒー)					◇ミルメークコーヒー		
23	火	ごはん					ご飯		855
		牛乳		牛乳					
		にしんたつたあげ	◇にしん竜田揚げ					油	
		ひじきのにももの	とり肉・大豆	ひじき	にんじん		こんにやく・砂糖	油	2.6
		キャベツと玉ねぎのごまみそしる	油揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ		ごま	
24	水	アップルパン					アップルパン		777
		牛乳		牛乳					
		とり肉と野菜のカレーいため	とり肉		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	砂糖	油	
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	3.4
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
25	木	ごはん					ご飯		805
		牛乳		牛乳					
		すぶた	◇ミートボール		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・たけのこ	砂糖・でんぷん	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・きゅうり	砂糖	ごま油	2.5
		はるさめスープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		
26	金	ごはん					ご飯		943
		牛乳		牛乳					
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	
		ハンバーグ野菜ソース	◇ハンバーグ		にんじん・さやえんどう	玉ねぎ・とうもろこし	でんぷん	油	2.4
		ミックスゼリー					ゼリー		
29	月	ごはん	静岡県産品メニュー				ご飯		872
		牛乳		牛乳					
		かつおカツ	◇かつおカツ					油	
		たけのこのあまからに	とり肉・生あげ		にんじん・さやいんげん	たけのこ	こんにやく・砂糖・でんぷん	油	2.4
		桜えびのかきたまスープ	卵・豆腐	桜えび	にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん	ごま油	
30	火	ごはん					ご飯		803
		牛乳		牛乳					
		いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	
		もやしののりサラダ	かまぼこ	焼のり	にんじん・ほうれんそう	もやし・きゅうり		油	2.8
		ワントンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	玉ねぎ	ワントン皮	ごま油	
31	水	黒パン					黒パン		799
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものコンソメいため	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	
		ブロッコリーとまめのサラダ	大豆・赤いんげん豆・とり肉		ブロッコリー・にんじん			ノンエッグマヨネーズ	3.5
		とり肉と野菜のぐだくさんスープ	とり肉		にんじん・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ・セロリ		油	

※ 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。

静岡県産品メニューを実施します
(Aブロック19日、Bブロック30日、Cブロック29日)
静岡県はかつおの水揚げ日本一です。かつおや桜えび、お茶を使ったメニューが登場します。

か っ お



「^{はつ}初^がかつお」は5月の^き季語ですが、^{さい}最近^{きん}はもっと早く^は出^でまわっています。
かつおは、良質の^{りょうしつ}たんぱく質^{しつ}を含^{ふく}み、^{てつ}ビタ^{ほう}ミン^ふや鉄^{えい}なども^{よう}豊^{たか}富^{かな}な^{なま}栄^さ養^し価^みの^{りょう}高^りい^{ゆう}魚^{めい}です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。

● 隠れた人気メニュー
ひじきと大豆の煮物

人気

守谷市給食レシピ

レシピコメント

子供たちから「おいしい!」と言われる、給食の隠れた人気メニューです。大きな鍋でコトコトと炒め煮にするため、ひじきや大豆が柔らかく仕上がります。守谷市では、茨城県産のゆで大豆を使っています。少し濃いめの味付けにして、ごはん混ぜてもおいしいですよ。

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

鶏むね肉	...	100 g
ひじき(乾燥)	...	15 g
にんじん	...	25 g
突きこんにやく	...	50 g
大豆(ドライパック、水煮)	...	35 g
サラダ油	...	4 g
砂糖	...	7.5 g
しょうゆ	...	20 g
酒	...	5 g
みりん	...	2.5 g
水	...	1カップ

作り方

1

ひじきはさっと洗って、表示の通りに水戻しする。にんじんはせん切りにする。

2

こんにやくは食べやすい大きさに切り、下ゆでする。

3

鶏むね肉は1.5cm程度に切る

4

鍋でサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。

5

戻したひじき、にんじん、こんにやくを加えて炒める。

6

大豆と水を加え、落とし蓋をし、中火で5分煮る。

7

調味料を加え、汁気がなくなるまで中火で煮詰める。

8

味が染みこんだら出来上がり。

※乾燥大豆の場合は、一晩水につけて戻し、弱火で煮ておく。
※煮るときは、焦げ付かないように、必要に応じて少し水を足す。