

6月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター
A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		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 (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	木	ごはん					ご飯			626
		牛乳		牛乳						
		スタミナどんの具	ぶた肉	寒天	にら・にんじん	しょうが・にんにく・キャベツ・ねぎ	砂糖	油	酒・オイスターソース・しょうゆ・こしょう	
		もやしサラダ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	もやし	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
		じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	ねぎ・しめじ	じゃがいも	かつおだし	2.2	
2	金	ソフトめん					ソフトめん			670
		牛乳		牛乳						
		さばの塩こうじ焼き	◇さば塩こうじ焼き							
		きゅうりの梅和え	かつお節		にんじん	もやし・きゅうり・刻み梅			しょうゆ	
		肉うどんじる	ぶた肉・とうふ・油あげ		にんじん・こまつな	えのきたけ	砂糖・でんぷん	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし	3.0	
5	月	ごはん					ご飯			675
		牛乳		牛乳						
		いわしの梅に	◇いわし梅煮							
		新ごぼうと牛肉のいために	牛肉		にんじん	しょうが・ごぼう・枝豆・しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし	
		生あげと絹さやのみそしる	生あげ・みそ		さやえんどう・にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ		かつおだし	2.1	
6	火	ミルクパン					◇ミルクパン			634
		牛乳		牛乳						
		とり肉のハニーマスタードソース	とり肉				はちみつ・でんぷん		酒・塩・しょうゆ・マスタード	
		小松菜とチーズのサラダ	とり肉	チーズ	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	
		ラタトゥイユ	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・エリンギ・ズッキーニ・なす		オリーブ油	白ワイン・コンソメ・こしょう・チキンブイヨン・塩・バジル	2.5
7	水	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥				ご飯			611
		牛乳		牛乳						
		肉どうふ	牛肉・焼きとうふ			えのきたけ・ねぎ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		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	
		大根のみそしる	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	大根		かつおだし	2.1	
8	木	ごはん					ご飯			647
		牛乳		牛乳						
		ほきフライトマトソースかけ	◇ホキフライ		トマト	にんにく		油	白ワイン・ウスターソース・ケチャップ・カレー粉	
		ブロッコリーとカリフラワーのサラダ			ブロッコリー・にんじん	カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢・こしょう・塩	
		キャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ		油	チキンブイヨン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう	2.2
9	金	ごはん					ご飯			636
		牛乳		牛乳						
		にらまんじゅう (1, 2個)	◇にらまんじゅう							
		チンジャオロースー	ぶた肉	寒天	ピーマン・赤ピーマン	しょうが・黄ピーマン・たけのこ・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ・酒・オイスターソース・酒	
		ちゅうか風コーンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし・玉ねぎ	でんぷん	中華スープストック・塩・こしょう	2.0	
12	月	ごはん					ご飯			691
		牛乳		牛乳						
		米粉春まき					◇春まき	油		
		新じゃがととり肉のピリからに	とり肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・砂糖	油	酒・コチュジャン・しょうゆ・みりん	
		なめこのみそしる	みそ		にんじん・こまつな	なめこ・大根・ねぎ		かつおだし	2.3	
13	火	コッペパン					◇コッペパン			640
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース	
		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	しょうゆ・塩・こしょう・コンソメ	
		野菜スープ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも	塩・こしょう・コンソメ・チキンブイヨン・ガーリックパウダー	3.0	
14	水	ごはん					ご飯			632
		牛乳		牛乳						
		水菜と大根のサラダ	まぐろ	寒天	水菜・にんじん	大根	砂糖	油	酢・塩・しょうゆ・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・砂糖	油	カレールウ・ケチャップ・ウスターソース	
		メロン				メロン			2.3	
15	木	ごはん	かみかみ献立				ご飯			641
		牛乳		牛乳						
		いわしのからあげからみそだれ	◇いわし開き・みそ			しょうが・にんにく	砂糖	油	しょうゆ・みりん・トウバンジャン・酢・こしょう	
		切りぼし大根のにもの	とり肉		にんじん	切干大根・枝豆・しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・かつおだし・みりん	
		もやしと油あげのみそしる	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・えのきたけ		かつおだし	2.0	
16	金	ごはん					ご飯			627
		牛乳		牛乳						
		キャベツとぶた肉のみそいため	ぶた肉・みそ	寒天	にんじん・にら	しょうが・にんにく・キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		コーンサラダ			にんじん・ブロッコリー	とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう	
		肉団子のちゅうかスープ	◇ミートボール		にんじん	グリーンピース・玉ねぎ・えのきたけ		ごま油	中華スープストック・しょうゆ・塩・こしょう	2.0
19	月	ごはん	野菜もりもり元気パワーアップ献立				ご飯			683
		牛乳		牛乳						
		とり肉と緑黄色野菜のあまずいため (2個)	とり肉	寒天	にんじん・赤ピーマン・ピーマン・さやいんげん	玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油	塩・こしょう・酒・しょうゆ・酢・中華スープストック	
		切りぼし大根とツナのサラダ	まぐろ		にんじん	切ぼし大根・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	
		たまごときのこのほっこりスープ	とうふ・卵		にら	しめじ・えのきたけ・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	しょうゆ・塩・中華スープストック	2.4
20	火	黒パン					◇黒パン			650
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	◇あじフライ					油		
		ペンネのトマトソース	ベーコン		トマト	にんにく・玉ねぎ	ペンネマカロニ	油	ケチャップ・塩・こしょう	
		豆乳のクリームスープ	とり肉・豆乳		にんじん・アスパラガス	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも	油	チキンブイヨン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう	2.4
21	水	麦ごはん	茨城をたべよう献立～常陸牛～				ご飯・麦			649
		飲むヨーグルト		のむヨーグルト						
		野菜たっぷり常陸牛の牛丼	常陸牛		にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しらたき	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ	
		パプリカサラダ	まぐろ		赤ピーマン	黄ピーマン・きゅうり・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・しょうゆ・こしょう	
		かぼちゃのみそしる	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじん・こまつな	しめじ・ねぎ		かつおだし	1.9	

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		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 (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)
22	木	ごはん					ご飯			711
		牛乳	牛乳							
		とうふハンバーグおろしソース	◇とうふハンバーグ		大根	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	2.1	
		あげじゃがいものカレーいため	ベーコン	ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう・カレー粉		
		根菜たっぷりじる	とり肉	にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく		酒・しょうゆ・かつおだし・塩			
23	金	ソフトめん					ソフトめん			723
		牛乳	牛乳							
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると	にんじん・ほうれんそう	しょうが・玉ねぎ・味付メンマ・ねぎ		油	酒・中華スープストック・ガラスープ・しょうゆ・こしょう・塩	2.8	
		焼きぎょうざ (2 個)	◇焼きぎょうざ							
		キャベツとのりのサラダ		焼のり	にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	ごま油	ガーリックパウダー・しょうゆ・塩・こしょう		
		焼きプリンタルト	◇焼プリンタルト							
26	月	ごはん					ご飯			630
		牛乳	牛乳							
		ほっけの塩焼き	◇ほっけ切り身						2.1	
		なすのさっぱりいため	ぶた肉	寒天	ピーマン	なす・玉ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖	油		酒・とうがらし・塩・しょうゆ・酢・みりん
		根菜のみそしる	みそ	にんじん・こまつな	玉ねぎ・ごぼう・しめじ	じゃがいも		かつおだし		
27	火	ミルクパン					◇ミルクパン			669
		牛乳	牛乳							
		とり肉のあま夏ソース	とり肉		ねぎ・あま夏	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ	2.9	
		ベーコンとアスパラのソテー	ベーコン	アスパラガス・にんじん	しめじ・とうもろこし・にんにく		オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ		
		しょうがの春雨スープ	なると	にんじん・チンゲンサイ	ねぎ・玉ねぎ・干しいたけ・しょうが	春雨	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中華スープストック		
28	水	ごはん	郷土料理献立～千葉県～				ご飯			651
		牛乳	牛乳							
		ぶた肉と油あげのあまからいため	ぶた肉・油あげ	寒天	にんじん・さやいんげん	しょうが・キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	3.0
		たくあんのパリパリあえ				もやし・キャベツ・きゅうり・たくあん		ごま	うすくちしょうゆ	
		いわしのつみれじる	◇いわしつみれ・とうふ・みそ	にんじん	大根・ごぼう・しょうが・ねぎ			酒・かつおだし		
29	木	ソフトめん					ソフトめん			616
		牛乳	牛乳							
		かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ	こむぎこ	油	塩	2.6	
		いんげんのサラダ	とり肉	さやいんげん・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	酢・塩・しょうゆ・こしょう		
		とり南ばんじる	とり肉・油あげ・なると	にんじん	ねぎ	でんぷん	しょうゆ・みりん・酒・塩・とうがらし・かつおだし			
30	金	菜めし					ご飯		◇菜めしのもと	660
		牛乳	牛乳							
		スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉・あさり・みそ	にんじん	キャベツ・えのきたけ・ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ・テンメンジャン・こしょう・かつおだし	2.8	
		チャブチェ	牛肉	にんじん・赤ピーマン・にら	しょうが・にんにく・干しいたけ	春雨・砂糖	ごま・ごま油	オイスターソース・塩・しょうゆ・酒		
							◇さくらんぼゼリー			

※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。

きゅうしよくだより

給食に常陸牛が登場します！



常陸牛

茨城県を代表する黒毛和牛の最高級ブランド

今月は茨城県を代表する黒毛和牛の最高級ブランド、常陸牛が登場です。
厳選されたえさとこだわりの方法で育てられた常陸牛は、目に美しく、食べておいしい、極上の霜降り肉です。
茨城県が牛を育てるようになったのは約180年前、天保3年に徳川斉昭公が現在の水戸市内で牛を飼ったのがはじまりです。
今月は常陸牛を牛丼にしました。
[茨城をたべよう いばらき食と農のポータルサイト（茨城県営業戦略販売流通課）](#)

6月は食育月間です

今月は、守谷市の食生活改善推進員さん（通称：ヘルスメイトさん）がみなさんの「健康」のために考えてくれた献立を提供します。野菜をおいしくたっぷり食べられる献立です。主菜の「鶏肉と緑黄色野菜の甘酢炒め」のレシピを紹介します。

鶏肉と緑黄色野菜の甘酢炒め

<食材> 4人分

鶏もも肉	240 g	にんじん	40 g	油	2 g
塩	少々	たまねぎ	80 g	酒	14 g
こしょう	少々	赤ピーマン	40 g	しょうゆ	6 g
酒	4 g	青ピーマン	30 g	砂糖	6 g
かたくり粉	適量	さやいんげん	40 g	酢	20 g
				中華だし	6 g
				かたくり粉	6 g

<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切って下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ②にんじん、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、いんげんを乱切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒める。かたくり粉以外の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④③の野菜がしんなりしたら、混ぜ合わせた調味料を入れる。
- ⑤④に水溶きかたくり粉を加え、とろみがでたら①の鶏肉を加えてさっくり混ぜて完成。

● 大人気！ とり肉のレモン煮

人気 守谷市 給食レシピ

レシピコメント

子供たちから大人気のレモン煮です。ももとは、鶏肉のから揚げをレモンソースで煮て作っていたので、「レモン煮」という名前になりました。今は、揚げたてのから揚げにレモンソースをかけています。今月は甘夏ソースにアレンジしています。

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		
鶏もも肉	・・・	250 g
塩	・・・	0.5 g
酒	・・・	5 g
かたくり粉	・・・	15 g
揚げ油	・・・	g
A 砂糖	・・・	10 g
しょうゆ	・・・	20 g
みりん	・・・	10 g
レモン汁	・・・	15 g
水	・・・	15 g

作り方

◇は調味料



- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 鶏もも肉に酒・塩で下味をつける。
- 3 片栗粉をまぶしておく。
- 4 レモンソースをつくる。鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 から揚げを作る。鍋で油を熱し、180℃の油で揚げる。
- 6 熱いうちにレモンソースをかける。