



7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						調味料他	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			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)	
3	月	ごはん					ごはん			662		
		牛乳		牛乳								
		鮭のコーンマヨネーズやき	さけ			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	こしょう			
		しそひじきあえ		◇しそひじき	にんじん	もやし・キャベツ			うすくちしょうゆ			
		夏野菜のかみなりじる	ぶた肉・豆腐		にんじん	こんにゃく・なす・とうがん		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし・酒	1.7		
		4	火	ミルクパン					◇ミルクパン			635
				牛乳		牛乳						
				タンドリーチキン	とり肉			にんにく		油	パプリカ粉・カレー粉・ケチャップ・みりん	
ブロッコリーとツナのガーリックソテー	まぐろ				ブロッコリー	とうもろこし・にんにく		油・オリーブ油	白ワイン・しょうゆ・塩・こしょう			
		ソーセージと野菜のスープ	ソーセージ		にんじん・ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ		油	コンソメ・塩・チキンブイオン	2.7		
		5	水	麦ごはん					ごはん・麦			642
				牛乳		牛乳						
				いわしのかりんあげ	いわし				砂糖・でんぷん	油	酢・しょうゆ・みりん	
たくあんあえ					にんじん	たくあん・もやし・キャベツ			うすくちしょうゆ			
とうがんのみそしる	油あげ・とり肉・みそ				にんじん・こまつな	とうがん・えのきたけ			酒・かつおだし			
のりふりかけ				◇のりふりかけ								
	木	ごはん	七夕献立				ごはん			637		
		牛乳		牛乳								
		豚肉とピーマンのカラフルいため	ぶた肉		ピーマン・赤ピーマン	しょうが・黄ピーマン・たけのこ	でんぷん	油	しょうゆ・酒・ガーリックパウダー・テンメンジャン・しょうゆ・オイスターソース・酒			
		天の川の春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・オクラ	えのきたけ・玉ねぎ	春雨		うすくちしょうゆ・酒・塩・ちゅうかスープストック・チキンブイオン			
		星のナタデココゼリーあえ				パインアップル◇ナタデココ	◇ゼリー			1.9		
		7	金	ソフトちゅうかめん					ちゅうかめん			626
				牛乳		牛乳						
				にたまご	◇にたまご							
わかめサラダ	まぐろ			わかめ	にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう			
		タンメンスープ	ぶた肉・なると さつまあげ		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・もやし・ねぎ・しょうが		ごま油	酒・ちゅうかスープストック・塩・こしょう・ガーリックパウダー	2.6		
		10	月	ごはん					ごはん			689
				牛乳		牛乳						
				ハンバーグ玉ねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	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			
		さやいんげんと生あげのみそしる	生あげ・みそ		にんじん・さやいんげん	大根・えのきたけ			かつおだし	2.2		
		11	火	コッペパン					コッペパン			676
				牛乳		牛乳						
				ホキフライソースがけ	◇ホキフライ				でんぷん	油	ウスターソース	
パプリカのマリネサラダ					ブロッコリー・赤ピーマン	カリフラワー・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	塩・酢			
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	こむぎこ	油・バター	コンソメ・塩・こしょう・パセリ	2.7		
		12	水	ごはん					ごはん			665
				牛乳		牛乳						
				とり肉のからあげおろしポン酢	とり肉			大根・しょうが・レモン	でんぷん	油	塩・酒・しょうゆ・みりん・酢	
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			
		もやしと油あげのみそしる	油あげ・みそ		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・もやし・えのきたけ			かつおだし	2.3		
		13	木	クファージュシー (沖縄炊き込みごはん)	郷土料理献立～沖縄県～							688
				牛乳		昆布 牛乳	にんじん	ねぎ・干しいたけ	米	油	かつおだし・しょうゆ・酒・塩・こしょう	
				シブインブシー (とうがんと豚肉のみそ煮)	ぶた肉・みそ			とうがん・枝豆	砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん・かつおだし	
卵とツナのにんじんしりしり	◇炒り卵・まぐろ				にんじん	もやし		油	しょうゆ・みりん			
冷凍パインアップルコンポート						◇パインアップル						
	金	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥				ごはん			667		
		牛乳		牛乳								
		蒸しとうもろこし				とうもろこし						
		春雨サラダ	とり肉		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢			
		生あげのちゅうかに	生あげ・ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	ねぎ・しょうが・玉ねぎ・干しいたけ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・オイスターソース・こしょう・トウバンジャン	1.6		
		18	火	ごはん					ごはん			650
				牛乳		牛乳						
				ひややつこ	◇ひややつこ							
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			
		スタミナごまみそしる	とり肉・生あげ・みそ		にんじん・にら	キャベツ・ねぎ・えのきたけ・にんにく		ごま	かつおだし・トウバンジャン	2.1		
		19	水	ごはん					ごはん			654
				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	ガーリックパウダー・トウバンジャン・ケチャップ・酢・しょうゆ	
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			
		卵のちゅうかスープ	卵・とり肉・豆腐		にんじん・にら	えのきたけ・ねぎ	でんぷん	ごま油	ちゅうかスープストック・しょうゆ・酒・塩	2.3		
		20	木	ごはん					ごはん			661
				牛乳		牛乳						
				冷凍みかん				みかん				
コールスロー	とり肉				にんじん	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			
		夏野菜カレー	とり肉		かぼちゃ・トマト	なす・ズッキーニ・玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも	油	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ・ウスターソース	2.4		

8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		たんぱく質 (g)
25	金	あげパン (乳卵無)					コッペパン (乳卵無)・グラニュー糖	油		731
		牛乳		牛乳						
		チリビーンズ	ぶた肉・大豆		トマト	にんにく・玉ねぎ	砂糖	油	赤ワイン・ケチャップ・チリパウダー・こしょう・塩	1.8
		米粉マカロニのツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・とうもろこし	米粉マカロニ	油・ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・酢	
		ヨーグルト		◇ヨーグルト						
28	月	ごはん					ごはん			694
		牛乳		牛乳						
		とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	2.5
		五目きんぴら	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・とうがらし	
		とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・しめじ	じゃがいも	油	酒・かつおだし	
29	火	ミルクパン					◇ミルクパン			676
		牛乳		牛乳						
		ポークシチュー	ぶた肉		にんじん・赤ピーマン・トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく	じゃがいも	油	赤ワイン・ビーフシチュールウ・デミグラスソース・塩・こしょう	2.7
		コーンドレッシングサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		◇コーンドレッシング		
		茨城県産 梨				梨				
30	水	ごはん					ごはん			622
		牛乳		牛乳						
		あじのなんばんづけ	◇あじ		赤ピーマン	ねぎ・玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢	1.8
		しらたきのいために	とり肉		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		あおさのすましじる	豆腐	あおさ		大根・えのきたけ・ねぎ			かつおだし・酒・うすくちしょうゆ・塩	
31	木	やきそば	ぶた肉・生あげ		にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ	◇ちゅうかめん	油	こしょう やきそばソース	626
		牛乳		牛乳						
		肉団子のあまずに (2、3 個)	◇肉だんご		にんじん	しょうが にんにく・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油	ケチャップ・酢・しょうゆ	3.0
		かぼちゃとツナのサラダ	まぐろ		かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	

※ 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

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



★ なつ やす ★ 家族のために ★ 夏休み ★ ごはんをつくってみよう！

- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料をかう
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする



- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



かんたん！おいしい！ 鮭のコーンマヨネーズ焼き

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

とっても簡単でおいしい人気のレシピです。コーン入りのマヨネーズソースを鮭にのせて焼くだけ。焼くとマヨネーズの油が流れ出てしまうことがあるので、アルミカップなどを使うと洗い物も減りますよ。

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

生鮭切り身 … 4 切
コーン(冷凍または缶詰) … 60 g
マヨネーズ … 大さじ3
こしょう … 少々

作り方

- 1 オープンまたはトースターを180℃に予熱する。
- 2 ボウルにコーン、マヨネーズ、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- 3 天板にクッキングシートまたはアルミホイルを敷き、鮭を並べる。
- 4 鮭の上に2をまんべんなくのせて、オープンまたはトースターで10分ほど焼く。

