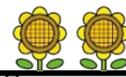




7月分 学校給食献立表



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						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) 食塩(g)
		(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			
		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		
		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		
3 月	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
	ひじきと大豆のもの	さつまあげ・大豆	◇しそひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油		しょうゆ・みりん・かつおだし・酒
4 火	ごはん					ごはん		662	
	牛乳		牛乳						
	鮭のコーンマヨネーズ焼き		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
5 水	ごはん					ごはん		637	
	牛乳		牛乳						
	豚肉とピーマンのカラフルいため		いわし	ピーマン・赤ピーマン	しょうが・黄ピーマン・たけのこ	砂糖・でんぷん	油		しょうゆ・酒・しょうゆ・みりん・酢
	夏の川春雨スープ		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
6 木	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
7 金	ミルクパン					◇ミルクパン		635	
	牛乳		牛乳						
	タンダーチキン		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
10 月	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
11 火	ごはん					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
12 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	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
13 木	ごはん					ごはん		643	
	牛乳		牛乳						
	冷凍みかん				みかん				
	いんげんのソテー		ベーコン	さやいんげん	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
14 金	ごはん					ごはん		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
18 火	クアアージュシー (沖縄炊き込みごはん)		ぶた肉	昆布	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
	牛乳			牛乳					
	シブインブシー (とうがんと豚肉のみそ煮)		ぶた肉・みそ			とうがんと枝豆	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	
19 水	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
20 木	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
20 木	スタミナごまみそ		とり肉・生あけ・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	

七夕献立

♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥

パット1つ無し。皮は入っていた袋へ入れてください。

食缶に入っています。しゃもじで配ってください。

パットが1つありません

郷土料理献立～沖縄県～

8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						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(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						
		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			
		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			
25 金	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	
	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	
28 月	ごはん					ごはん		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・ビーフシチュールー・デミグラスソース・塩・こしょう	
	コール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		◇コールドレッシング			
29 火	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	
	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	
30 水	ごはん					ごはん		626		
	牛乳		牛乳							
	肉団子のあまず(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	
	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	
31 木	あげパン(乳卵無)					コッパン(乳卵無)・グラニュー糖	油		731	
	牛乳		牛乳							
	チリピーズ	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		
	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		
29 火	ごはん					ごはん		622		
	牛乳		牛乳							
	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	
	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	

※ 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細な資料が必要な方は、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



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。

★ 家族のために ★ 夏休み ごはんをこくってみよう！

- 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、足りない材料を買う
- 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



● 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)

- 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 ポウルにコーン、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。