7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	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）
3	月	麦ごはん					ごはん・麦			788
		牛乳		牛乳						
		いわしのかりんあげ	◇いわし				でん粉　砂糖	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	2.7
		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						
4	火	ごはん					ごはん			822
		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	1.9
		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	
5	水	コッペパン					コッペパン			836
		牛乳	いわし	牛乳			砂糖・でんぷん			
		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	3.5
		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	
6	木	ごはん					ごはん			869
		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	2.8
		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	
7	金	ごはん					ごはん			799
		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	ぶた肉・なると・さつまあげ		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・チキンブイヨン	2.2
		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			
10	月	ごはん					ごはん			817
		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	2.7
		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	
11	火	ごはん					ごはん			831
		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	2.7
		もやしと油あげのみそしる	ベーコン	牛乳	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	
12	水	ミルクパン					◇ミルクパン			796
		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	3.3
		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・チキンブイヨン	
13	木	ごはん					ごはん	油		801
		牛乳		牛乳						
		ひややっこ	◇ひややっこ							
		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	2.4
		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	
14	金	ソフトちゅうかめん					ちゅうかめん			806
		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	3.4
		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・がらスープ	
18	火	ごはん					ごはん			795
		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	3.0
		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	
19	水	ごはん					ごはん			825
		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	2.2
		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	
20	木	クファジューシー（沖縄炊き込みごはん）	ぶた肉	昆布	にんじん	ねぎ・干ししいたけ	米	油	かつおだし・しょうゆ・酒・塩・こしょう	816
		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・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	2.6
		冷凍パインアップルコンポート				◇パインアップル				

♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥

七夕献立

バットが1つありません

バット1つ無し。皮は入っていた袋へ入れてください。

郷土料理献立～沖縄県～

食缶に入っています。しゃもじで配ってください。

8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	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		たんぱく質（ｇ）
25	金	ごはん					ごはん			775
		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・でんぷん	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	2.3
		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	
28	月	あげパン（乳卵無）					コッペパン（乳卵無）・グラニュー糖	油		847
		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	
		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	2.4
		ヨーグルト		◇ヨーグルト						
29	火	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	798
		牛乳		牛乳						
		肉団子のあまずに（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	4.2
		チーズ		◇チーズ						
30	水	ミルクパン					◇ミルクパン			860
		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	
		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		3.7
		茨城県産　梨				梨				
31	木	ごはん					ごはん			866
		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	3.0
		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・とうがらし	

※　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。

きゅうしょくだより

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。

夏休み 家族のために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
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. オーブ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、オーブンまたはトースターで10分ほど焼く。