

1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

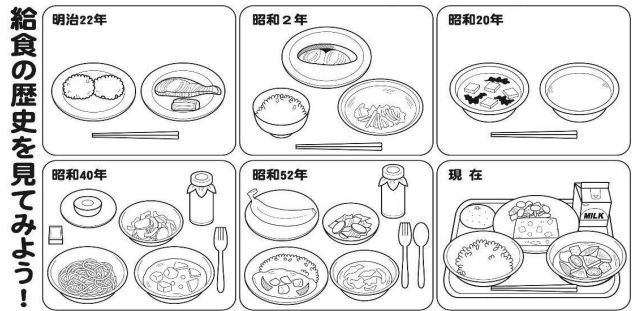
日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		（赤）おもに体をつくるものとなる		（緑）おもに体の調子を整えるものとなる		（黄）おもにエネルギーのものとなる			小学校（中）	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー（kcal）	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		食塩（g）	
9 火	ごはん					ご飯			648	
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット（2個3個）	◇チキンナゲット								
	さといもときのこのガーリックいため	ベーコン			しめじ・エリンギ・にんにく	里いも	オリーブ油	白ワイン・コンソメ・こしょう・パセリ		
10 水	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ		油	ケチャップ・ハヤシフレーク・デミグラスソース・中濃ソース	2.0	
	ごはん					ご飯			648	
	牛乳		牛乳							
	さばたつたあげ	◇さば竜田揚げ					油			
ちくぜんに	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん・こんにやく	里いも・砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ	1.7		
花ふのすましじる	とうふ		水菜	大根・えのきたけ・ねぎ	麩		かつおだし・酒・うすくちしょうゆ・塩			
11 木	ソフトめん					ソフトめん			614	
	牛乳		牛乳							
	焼きぎょうざ（2個3個）	◇ぎょうざ								
	守谷市産れんこんサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ・れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢・こしょう		2.2
	五目あんかけラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん	白菜・玉ねぎ	でんぱん	ごま油	こしょう・酒・中華スープストック・しょうゆ・塩・ガラスープ		
12 金	ごはん					ご飯			611	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のてりやき	とり肉				砂糖・でんぱん	油	塩・酒・しょうゆ・みりん		2.6
	ひじきと大豆のにももの肉団子と野菜のみそ汁	さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん	こんにやく	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		
15 月	しょうがスープ	◇ミートボール・油揚げ・みそ		にんじん	白菜・しめじ	じゃがいも		かつおだし	675	
	ごはん					ご飯				
	牛乳		牛乳							
	春巻き	◇春巻き					油			
16 火	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん	しょうが・切干大根・玉ねぎ・白滝キムチ	でんぱん・砂糖	ごま油	酒・しょうゆ・しょうゆ・みりん	1.9	
	しょうがスープ	とり肉		にんじん・こまつな	キャベツ・しょうが			コンソメ・塩		
	ごはん					ご飯				681
	牛乳		牛乳							
キーマカレー	とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・しょうが・にんにく	じゃがいも	油	カレー粉・カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ	2.1		
フムスサラダ	ひよこ豆		赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま・ごま油	ガーリックパウダー・トウバンジャン・酢・塩・しょうゆ			
17 水	オレンジ				オレンジ				694	
	ごはん					ご飯				
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグたまねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でんぱん		酒・みりん・しょうゆ・こしょう・パセリ		
18 木	じゃがいものコンソメ炒め	ぶた肉		にんじん	キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・コンソメ	2.1	
	ちゅうかふうたまごコーンスープ	卵		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	でんぱん		中華スープストック・しょうゆ・塩・こしょう		
	ソフトめん					ソフトめん				619
	牛乳		牛乳							
いかのいそペフライ	いか	青のり		しょうが	パン粉	油	しょうゆ	2.7		
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	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう			
19 金	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・ごま油	しょうゆ・酒・みりん・トウバンジャン・中華スープストック		
	コッペパン					◇コッペパン			640	
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト							
	さけのこうそうやき	鮭切身					ノンエッグマヨネーズ	こしょう・ガーリックパウダー・パセリ		
22 月	パンネのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ	マカロニ・砂糖	オリーブ油	赤ワイン・ケチャップ・塩・こしょう		2.0
	野菜スープ	ソーセージ		にんじん	キャベツ・カリフラワー	じゃがいも	油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう・チキンブイヨン		
	ごはん					ご飯			655	
	牛乳		牛乳							
えびしゅうまい（2・3個）	◇しゅうまい							2.3		
ジャーチャンドーフ	ぶた肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	砂糖・でんぱん	油・ごま油	しょうゆ・酒・トウバンジャン・中華スープストック			
春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩・中華スープストック			
23 火	ごはん					ご飯			653	
	牛乳		牛乳							
	かつおかツ	◇かつおかツ					油			
	とり肉と野菜のいためもの	とり肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・白菜	砂糖・でんぱん	ごま油	しょうゆ・酒・こしょう・中華スープストック		1.8
だまこ汁	とうふ・油揚げ		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	だまこ餅	油	しょうゆ・塩・酒・かつおだし			
24 水	ごはん					ご飯			686	
	牛乳		牛乳							
	とりそばろ井の具	とり肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・グリーンピース	砂糖	油	酒・しょうゆ		
	ヤンニョムポテト（2個）				にんにく	さつまいも・砂糖	油・ごま	ケチャップ・しょうゆ		2.0
こんさいじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにやく		油	酒・かつおだし			
25 木	ごはん					ご飯			629	
	牛乳		牛乳							
	しらす枝豆玉子焼き	◇しらす枝豆玉子焼き								
	おひたし	油揚げ・かつお節		小松菜・にんじん	白菜・えのきたけ			しょうゆ・かつおだし・みりん		2.3
	豆乳かす汁	ぶた肉・生揚げ・みそ・豆乳		にんじん・こまつな	キャベツ	さつまいも		かつおだし・酒かす		
のりふりかけ							◇のりふりかけ			

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になる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(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 (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)
26 金	ミルクパン					◇ミルクパン			637
	牛乳		牛乳						
	とり肉のトマトソースかけ	とり肉		トマト	しょうが・にんにく		油・オリーブ油	酒・塩・こしょう・コンソメ・こしょう	
	クリームシチュー	ソーセージ	牛乳・クリーム	にんじん	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・こむぎこ	バター・油	コンソメ・塩・こしょう	
29 月	きなこ揚げパン (乳卵なし)	きな粉				◇乳卵なしコッペパン・グラニュー糖	油	塩	676
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉と野菜のケチャップ炒め	ぶた肉		にんじん・さいいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	酒・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・こしょう	2.2
	米粉マカロニのツナサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	米粉マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・酢	
30 火	ごはん					◇ご飯			614
	牛乳		牛乳						
	とうふハンバーグえのきソース	◇豆腐ハンバーグ			えのきたけ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん	
	もやしのちゅうかサラダ	ロースハム		ほうれんそう	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	塩・酢	
31 水	とり肉と野菜の和風スープ	とり肉・油揚げ・とうふ		にんじん	白菜・ねぎ・しょうが			うすくちしょうゆ・酒・チキンブイヨン・塩・かつおだし・みりん	2.0
	ごはん					◇ご飯			634
	牛乳		牛乳						
	ホイコーロー	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	トウバンジャン・しょうゆ・酒	
	わかめともやしのサラダ	まぐろ	わかめ		もやし		油	塩・しょうゆ・酢・こしょう	2.5
	五目スープ	とり肉・とうふ		にんじん	白菜	でんぷん	ごま油	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	

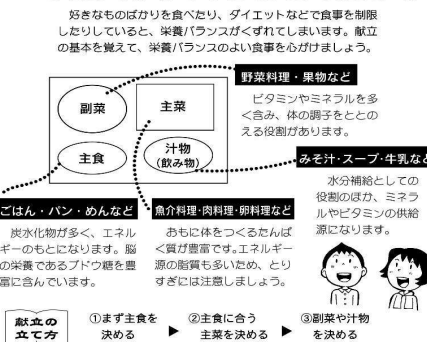
きゅうしよくだより



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう



栄養の偏りに要注意！

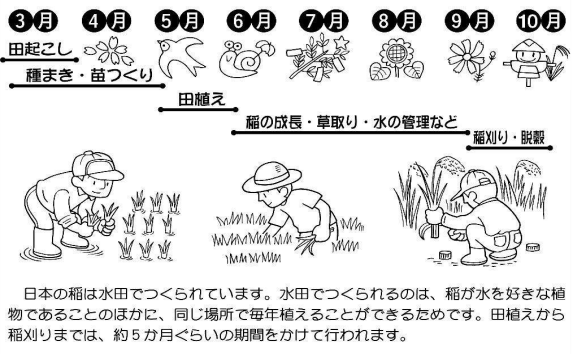


毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりととりましょう。

ワンディッシュでもOK！
チャーハンや親子丼など、1つの皿ですべての料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。

米ができるまで



日本人と米について考えよう

米は、今から二千年前にも外国から日本に伝わり、それから現代までずっとつづられてきた食べ物です。日本人の主食として食生活に欠かせない米について考えてみましょう。

ごはんにはどんな栄養価があるの？

米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また、玄米や胚芽米には、精白米にくらべてビタミンBや食物繊維が多く含まれています。

主食としての米

米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物です。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、米を食べる量は年々減ってきているといわれています。そこで一度主食としての米の素晴らしさについて見直してみることがあるでしょう。

日本型食生活を見直してみよう



ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品を組み合わせて食べることができ、こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活にくらべて栄養バランスがよく、健康的だといわれています。日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の一つといわれています。

日本で食べられている米料理



今月の食育動画は「守谷市のお米」についてです！

給食のごはんは守谷市内で育てられたお米です。収穫されたお米は本町にある「長田屋さん」で炊飯します。大きな釜にお米を入れ、ベルトコンベアをゆっくり移動しながら炊いていきます。



世界の米料理

世界には米を使ったさまざまな料理があります。

