

1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						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			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)
9 火	ごはん					ご飯			811
	牛乳		牛乳						
	さば竜田揚げ	◇さば竜田揚				油			
	筑前煮	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	
10 水	花麩のすまし汁	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	2.0
	ごはん					ご飯			763
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の照り焼き	とり肉				砂糖・でんぷん	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	
ひじきと大豆の煮物	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		
11 木	肉団子と野菜のみそ汁	◇ミートボール・菜の花・みそ		にんじん	白菜・しめじ	じゃがいも		かつおだし	3.4
	ごはん					ご飯			759
	牛乳		牛乳						
	豆腐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	
もやしの中華サラダ	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		
12 金	鶏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	2.3
	ソフトめん					ソフトめん			812
	牛乳		牛乳						
	焼き餃子 (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		
15 月	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	でんぷん	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	2.9
	ごはん					ご飯			848
	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	
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		
16 火	オレンジ				オレンジ				2.4
	ごはん					ご飯			879
	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・でんぷん		酒・みりん・しょうゆ・こしょう・パセリ	
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		
17 水	中華風卵コーンスープ	卵		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	でんぷん		中華スープストック・しょうゆ・塩・こしょう	2.7
	コッパパン					◇コッパパン			803
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト						
	鮭の香草焼き	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	
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		
18 木	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	3.0
	ごはん					ご飯			840
	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		
19 金	根菜汁	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	2.5
	ごはん					ご飯			823
	牛乳		牛乳						
	かつおカツ	◇かつおカツ					油		
22 月	鶏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・でんぷん	ごま油	しょうゆ・酒・こしょう・中華スープストック	
	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	860
	ごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳						
春巻き	◇春巻き					油			
23 火	豚キムチ	ぶた肉		にんじん	しょうが・切干大根・玉ねぎ・白菜キムチ	でんぷん・砂糖	ごま油	酒・しょうゆ・しょうゆ・みりん	2.4
	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	840
	ごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳						
えびしゅうまい (3個)	◇しゅうまい								
24 水	じゃーチャンドーフ	ぶた肉・生揚げ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	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	2.9
	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	790
	ミルクパン【代替食】					◇ミルクパン			
	牛乳		牛乳						
鶏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		
25 木	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	3.4
	ナタデココゼリーあえ				ナタデココ	◇ゼリー			796
	ごはん					ご飯			
	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	3.0	
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		
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		

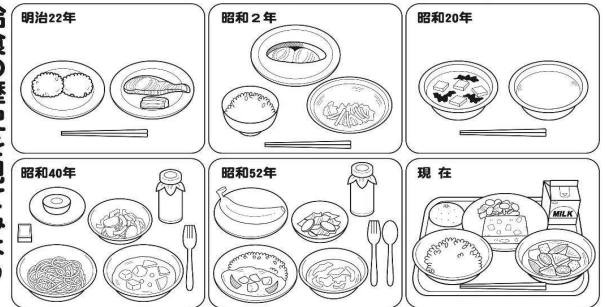
日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			中学校生徒	エネルギー (kcal)	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				食塩 (g)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
26 金	ソフトめん					ソフトめん			804		
	牛乳		牛乳								
	いかの磯辺フライ	いか	青のり		しょうが	パン粉	油	しょうゆ			
	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	3.6		
	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			
29 月	ごはん					ご飯			825		
	牛乳		牛乳								
	チキンナゲット (3個)	◇チキンナゲット									
	里芋ときのこのガーリック炒め	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	2.7		
	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			
30 火	ごはん					ご飯			764		
	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	2.6		
	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				
31 水	きなこ揚げパン (乳卵なし)	きな粉				◇乳卵なしコッパパン・グラニュー糖	油	塩	800		
	牛乳		牛乳								
	豚肉と野菜のケチャップ炒め	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	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		2.8	
	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			

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はじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

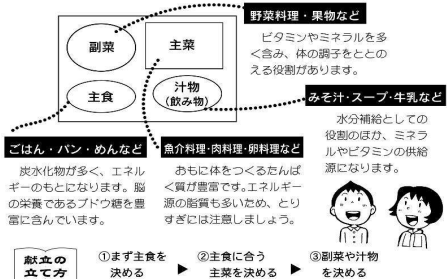
給食の歴史を見てみよう！



献立の基本を知って

栄養バランスをととのえよう

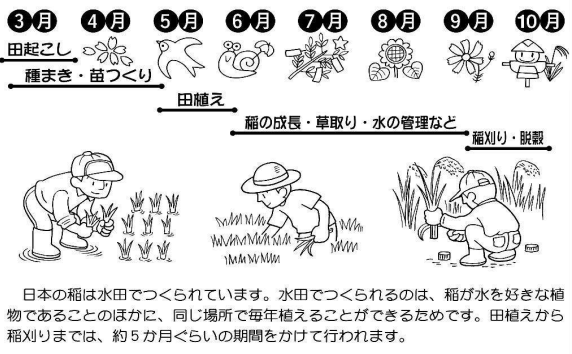
好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



栄養の偏りに要注意！



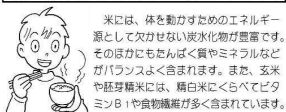
米ができるまで



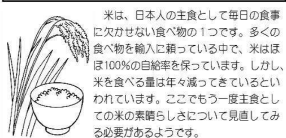
日本人と米について考えよう

米は、今から二千数百年も前に外国から日本に伝わり、それから現代までずっとつづらね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。

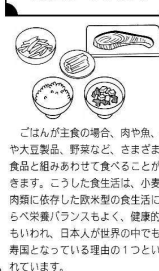
ごはんにはどんな栄養価があるの？



主食としての米



日本型食生活を見直してみよう



日本で食べられている米料理

私たちは、昔から米を使っておにぎり、丼物、炊き込みごはん、寿司、お好み焼き、天ぷら、おこわなどいろいろな料理にしています。遠征などでもおにぎりのように、梅干しやおかかなどをのせて食べたり、現代では、コンビニやおにぎり専門店などで、いろいろな米料理が食べられます。



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。

