

1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（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			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		
	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		
10 水	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								
	さいと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・バセリ		
11 木	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		
12 金	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		
15 月	ごはん					ご飯			611	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のてりやき	とり肉				砂糖・でんぷん	油	塩・酒・しょうゆ・みりん		
	ひじきと大豆のにも	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		
16 火	ごはん					ご飯			640	
	牛乳		牛乳							
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト							
	さけのこうそうやき	鮭					ノンエッグマヨネーズ	こしょう・ガーリックパウダー・バジル		
17 水	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				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			
18 木	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	2.1	
	オレンジ				オレンジ					
	ごはん					ご飯				694
	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・バセリ			
19 金	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		
	ソフトめん					ソフトめん				619
	牛乳		牛乳							
いかのいそべフライ	いか	青のり		しょうが	パン粉	油	しょうゆ			
22 月	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	2.7	
	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		
	ごはん					ご飯				653
	牛乳		牛乳							
かつおカツ	◇かつおカツ					油				
23 火	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・でんぷん	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		
	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			
24 水	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	2.6	
	ナタデココゼリーあえ				ナタデココ	◇ゼリー				
	ごはん					ご飯				675
	牛乳		牛乳							
春巻き	◇春巻き					油				
25 木	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん	しょうが・切干大根・玉ねぎ・白厚キムチ	でんぷん・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		
	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							2.2		
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			
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			

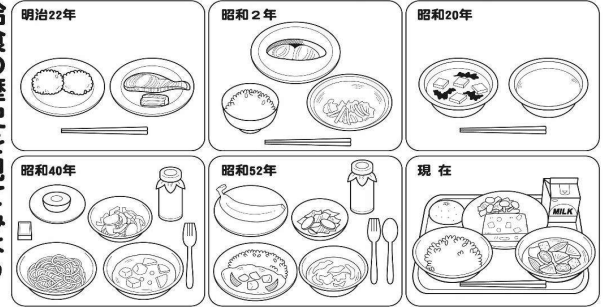
日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			小学校 (中)	エネルギー (kcal)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		食塩 (g)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
26 金	ごはん					ご飯			634	
	牛乳		牛乳							
	ホイコーロー	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	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		
29 月	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	2.5	
	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			
30 火	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	676	
	のりふりかけ							◇のりふりかけ		
	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		
	牛乳		牛乳							
31 水	ぶた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	2.2	
	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		
	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									
31 水	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	2.3	
	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		

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。

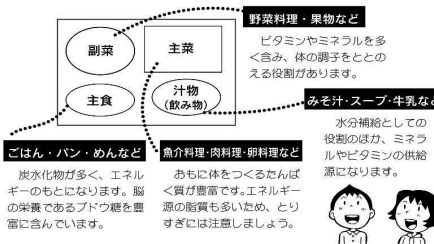
給食の歴史を見てみよう！



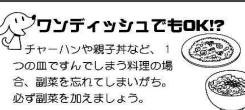
献立の基本を知って

栄養バランスをととのえよう

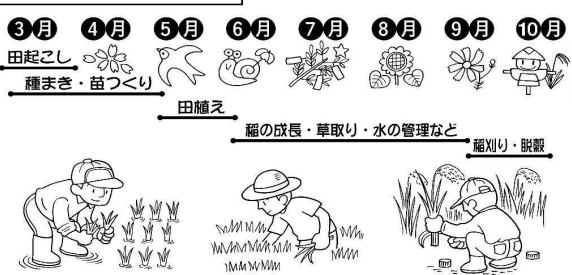
好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



栄養の偏りに要注意！



米ができるまで

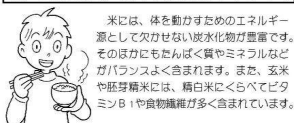


日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるからです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらゐの期間をかけて行われます。

日本人と米について考えよう

米は、今から二千年前に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いて食べられています。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。

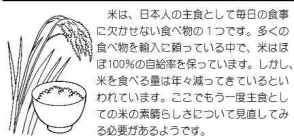
ごはんにはどんな栄養があるの？



日本型食生活を見直してみよう



主食としての米



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り、丼、炊き込みごはん、寿司、おこわ、雑炊、おこわなどいろいろな料理にしています。満足などおなじみのおにぎりは、梅干しやおかかなど香ながらの具以外に、現代では、コンビニやおにぎり専門店などで、いろいろな具を使ってつくられています。



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、バ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。

