

# 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)	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			
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			
	もやしちゅうかサラダ	ローズハム		ほうれんそう	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	塩・酢		
10 水	とりにく野菜の和風スープ	とりにく・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			648	
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット (2個3個)	◇チキンナゲット								
11 木	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		2.0
	ハヤシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ		油	ケチャップ・ハヤシブレイク・デミグラスソース・中濃ソース		
	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	とりにく		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	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	1.7		
	ごはん					ご飯			686	
	牛乳		牛乳							
	とりそばろ井の具	とりにく		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
15 月	ヤンニョムポテト (2個)				にんにく	さつまいも・砂糖	油・ごま油	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		
	ごはん					ご飯		611		
	牛乳		牛乳							
とりにくのてりやき	とりにく				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	肉団子と野菜のみそ汁	◇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	2.6		
	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					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
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	キャバツ・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	とりにく		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	キャバツ	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			
18 木	オレンジ				オレンジ			2.1		
	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・パセリ
19 金	じゃがいものコンソメ炒め	ぶた肉		にんじん	キャバツ	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ソメスープ	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	
いんげんのサラダ	とりにく		さやいんげん・にんじん		キャバツ	砂糖	油		酢・塩・しょうゆ・こしょう	
22 月	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	2.7	
	ごはん					ご飯		653		
	牛乳		牛乳							
	かつおカツ	◇かつおカツ					油			
23 火	とりにく野菜のいためもの	とりにく		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
	だまご汁	とうふ・油揚げ		にんじん	大根・しめじ・ねぎ	だまご餅	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							
とりにくのトマトソースかけ	とりにく		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・白根キムチ	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	とりにく		にんじん・こまつな	キャバツ・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									
守谷市産れんこんサラダ	とりにく		にんじん	キャバツ・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)	
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	トウパンジャン・しょうゆ・酒		
	わかめとまよしのサラダ	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				
	牛乳		牛乳							
	しらす枝豆玉子焼き	◇しらす枝豆玉子焼き								
30火	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	
	豆乳がす汁	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		
	きなこ揚げパン(乳卵なし)	きな粉				◇乳卵なしコッパン・グラニュー糖	油	塩		
31水	牛乳		牛乳						676	
	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		
	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				
31水	牛乳		牛乳						655	
	えびしゅうまい(2・3個)	◇しゅうまい								
	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・トウパンジャン・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		

## きゅうしよくだより



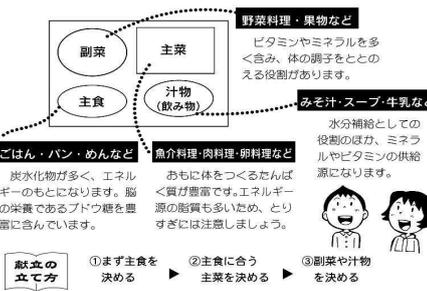
学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

### 給食の歴史を見てみよう!

明治22年	昭和2年	昭和20年
昭和40年	昭和62年	現在

### 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!

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構成、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

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
田起こし	種まき・苗つくり	田植え	稲の成長・草取り・水の管理など	稲刈り・脱穀			

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に加え、同じ場所で毎年植えることができるためです。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くられ続けている食べ物です。日本人の主食として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?

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B1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の1つです。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。ここでもう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必要かもしれません。

#### 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あわせて食べることが大切です。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栄養バランスよく、健康的ともいわれます。日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。

#### 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、おこわなどいろいろな料理にしています。満足感でもおなじみのおにぎりは、梅干しやおかかなど昔ながらの具以外に、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、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。

<b>パエリア(スペイン)</b> 海の幸と山の幸を米と一緒に炊きあげた料理。地域や家庭によって具や味は違います。	<b>ナシ・ゴレン(インドネシア)</b> ナシは米、ゴレンは炒めるという意味。具やスパイスをたくさん使った料理です。	<b>カオ・ラーム(タイ)</b> 竹筒にもち米と砂糖、ココナッツミルクを詰めて、加熱した料理です。	<b>ビビンバ(韓国)</b> ごはんの上に具(もやし、ぜんまい、牛肉など)をのせて混ぜて食べる料理です。
--	--	---	--