

2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						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)
1 木	ごはん					ご飯		663
	牛乳		牛乳					
	とり肉のレモンに ひじきサラダ		とり肉	守谷市産キャベツ	レモン	でんぶん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん
	いわしのつみれじる		とり肉	にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・ごしょう
2 金	福豆	◇いわしのつみれ・油揚げ・みそ		にんじん・ごまつな	白菜・しめじ・ねぎ			かつおだし
	ミルクパン					◇ミルクパン		
	牛乳		牛乳					
	バジルチキンソテー		とり肉				オリーブ油	ごしょう・塩・ガーリックパウダー・バジル
5 月	ペンネのたらこクリームソース		たらこ	クリーム・牛乳	しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぶん	バター	塩・ごしょう・白ワイン
	カレースープ		ソーセージ	にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	酢・チキンブイヨン・コンソメ・しょうゆ・カレー粉・塩
	ごはん					ご飯		
	牛乳		牛乳					
6 火	いかのチリソース		いか		玉ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖 でん粉	油	トリバンジャン・クチャップ・酢・しょうゆ
	野菜のビーフンいため		ベーコン	にんじん	キャベツ・玉ねぎ	ビーフン	ごま油	中華スープストック・塩・ごしょう・オイスターソース
	ちゅうかスープ		なると・とり肉	にんじん・ごまつな	もやし・ねぎ・しょうが		油	中華スープストック・塩
	ごはん					ご飯		
7 水	牛乳		牛乳					
	しゅうまい (2・3個)	◇しゅうまい						
	野菜のオイスターソースいため		ぶた肉	にんじん・にら	にんにく・しょうが・れんこん・玉ねぎ	砂糖・でんぶん	油	酒・しょうゆ・オイスターソース
	キムチスープ		とり肉・とうふ	にら	ねぎ・白菜・えのきたけ・◇白菜キムチ	砂糖	ごま油	酒・中華スープストック・しょうゆ・チキンブイヨン・ガーリックパウダー・塩
8 木	ソフトめん					ソフトめん		
	牛乳		牛乳					
	さつま芋の鬼まん					◇おにまん		
	塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			塩
9 金	とりのなばんじる		とりの肉・生揚げ	にんじん・ごまつな	ねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・とうがらし
	ミルクパン			守谷市産れんこん		◇ミルクパン		
	牛乳		牛乳					
	れんこんのガーリックソテー	ソーセージ	ブロックリー	れんこん・とうもろこし・にんにく		オリーブ油	白ワイン・塩・ごしょう	
13 火	とりの肉と大豆のトマトに	大豆・とりの肉	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ケチャップ・ウスターソース・白ワイン・塩・ごしょう・コンソメ	
	パイナップルのりんごゼリーあえ			パイナップル	◇りんごゼリー 砂糖			
	ごはん					ご飯		
	牛乳		牛乳					
14 水	ハンバーガーやきソース	◇ハンバーガー				砂糖・でんぶん		しょうゆ・酢・みりん
	五目きんぴら		ぶた肉	にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし
	すまし汁		豆腐・かまぼこ	水菜	大根・えのきたけ・ねぎ			かつおだし・酒・うすくちしょうゆ・塩
	スパゲティミートソース		ぶた肉	にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖	油	ケチャップ・デミグラスソース・中濃ソース・ホワイトソース・ごしょう
15 木	牛乳		牛乳					
	野菜コロッケ					◇野菜コロッケ	油	
	卵のミモザサラダ		たまご	にんじん	キャベツ・グリーンピース		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・ごしょう・ガーリックパウダー
	ミルメーク (ココア)					◇ココアシロップ		◇ココアシロップ
16 金	ごはん					ご飯		
	牛乳		牛乳					
	やしししゃも (2個)		しししゃも					
	りっちゃんサラダ トマトドレッシング	ローズハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	ごしょう・酢・ガーリックパウダー・うすくちしょうゆ
19 月	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	しょうが・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でんぶん	ごま油	酒・オイスターソース・しょうゆ・ごしょう・かつおだし
	丸パン					◇丸パン		
	牛乳		牛乳					
	メンチカツデミグラスソース	◇メンチカツ				砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース
20 火	チーズサラダ		チーズ	ほうれんそう・にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ・ごしょう
	かぶのスープ		とりの肉	にんじん	かぶ・玉ねぎ・しめじ		オリーブ油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・ごしょう・ガーリックパウダー
	ごはん					ご飯		
	牛乳		牛乳					
21 水	ピビンバ肉そぼろ	ぶた肉・とりの肉・みそ			しょうが・玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・トリバンジャン・チンゲンジャン・みりん・酒
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・ごしょう・とうがらし
	トクック (韓国風雑煮)	ロースハム	にんじん・チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ・えのきたけ	トクク・でんぶん	ごま油		しょうゆ・酒・塩・中華スープストック
	ごはん					ご飯		
22 木	牛乳		牛乳					
	ほうれんそうオムレツ	◇ほうれん草オムレツ						
	冬野菜のポークカレー		ぶた肉	にんじん・ブロックリー・トマト	しょうが・にんにく・大根・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーウ①・カレーウ②・ケチャップ
	フルーツカクテル				もも	砂糖◇カクテルゼリー		
21 水	高知県の郷土料理献立		牛乳			ご飯		
	牛乳		牛乳					
	かつおカツ	◇かつおカツ					油	
	たいものごぼし (里芋のごまに)		とり肉	にんじん・さやいんげん		里いも・砂糖	油・ごま	酒・みりん・うすくちしょうゆ・かつおだし
22 木	とうふとわかめのみそじる		とうふ・みそ	わかめ	にんじん	大根・ねぎ		かつおだし
	ソフトめん	いばらき美味(おい)しおデー献立				ソフトめん		
	牛乳		牛乳					
	さつま芋の天ぷら					さつま芋・でんぶん	油	
22 木	寒天サラダ		まぐろ	ごまつな	寒天・もやし・とうもろこし	砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ・塩
	みそけんちんうどん汁		油揚げ・とりの肉・みそ	にんじん	大根・こんにゃく・ごぼう・ねぎ	里いも	ごま油	酒・かつおだし・みりん・塩

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 月	コッペパン	世界の料理	アメリカ				◇コッペパン		627
	牛乳		牛乳						
	フランクフルトソーセージ	◇フランクフルトソーセージ					砂糖	ケチャップ・ウスターソース	3.1
	チリコンカン	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	赤ワイン・ケチャップ・チリパウダー・こしょう・塩	
27 火	アルファベットスープ		とり肉		にんじん・ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	マカロニ	チキンフイオン・コンソメ・塩・こしょう・ガーリックパウダー	647
	ごはん						ご飯		
	牛乳		牛乳						1.7
	にしん竜田揚げ	◇にしん竜田揚げ					油		
28 水	切り干し大根のもの		とり肉		にんじん	切干大根・しらたき・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・かつおだし・みりん
	さつまいものみそ汁		油揚げ・みそ		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	さつまいも		かつおだし
	ごはん						ご飯		633
	牛乳		牛乳						
29 木	納豆	◇納豆							2.0
	しょうががえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	白菜・しょうが			しょうゆ・みりん	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・みりん	628
	ごはん						ご飯		
29 木	牛乳		牛乳						2.0
	とり肉の塩こうじやき		とり肉					塩こうじ・みりん	
	ひじきと大豆のもの	ぶた肉・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	
	かきたまみそ汁	卵・豆腐・かまぼこ・みそ		ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん		酒・かつおだし	

※ 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細い資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

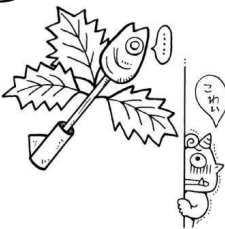
きゅうしよくだより



節分



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立春、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。
「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



● 大人気 ペンネのたらこクリームソース

守谷市 給食レシピ

レシピコメント

きのこが苦手な子供たちからも、おいしいと評判の人気メニューです。
給食ではたらこ、乾燥した少し辛いたらこを混ぜ合わせ、時間がたっても粒の食感が残るように工夫しています。もちろん、たらこや明太子だけでもおいしくできますよ。



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

作り方

ペンネマカロニ	...	60 g
たらこ(ほぐしたもの)	...	20 g
乾燥辛子たらこ	...	1.4 g
しめじ	...	60 g
エリンギ	...	60 g
にんにく	...	1 g
有塩バター	...	8 g
★白ワイン	...	小さじ 1
★こいくちしょうゆ	...	小さじ 1
★牛乳	...	大さじ 2
★生クリーム	...	大さじ 2
塩	...	少々
こしょう	...	少々

- にんにくは、みじん切りにする。しめじは石突きを取り、小房にほぐす。エリンギは短冊切りにする。
- ソースを作る。フライパンにバターとにんにくを入れ、中火でしめじ、エリンギを炒める。
- 「2」に★、たらこ、乾燥辛子たらこを加え、ソースにとろみがつくまで弱火で煮る。
- 鍋でマカロニを表示通りに茹でる。
- ソースとマカロニを和え、塩こしょうで味をととのえる。

大豆からつくられる食べ物大集合!!

大豆

