



3月分 学校給食献立表

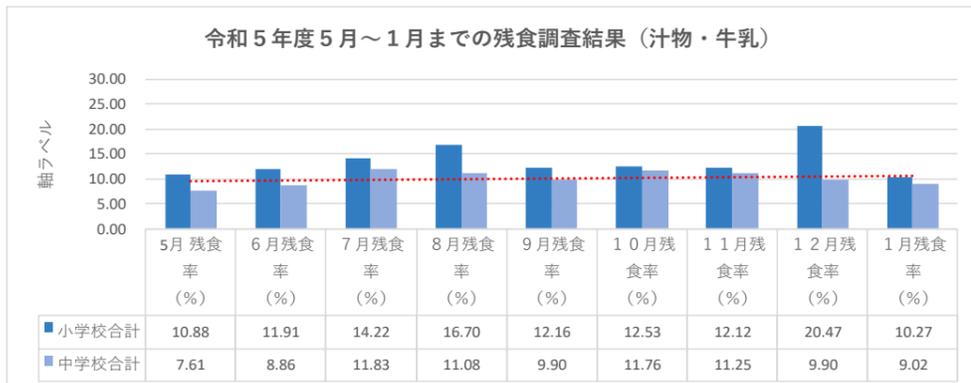
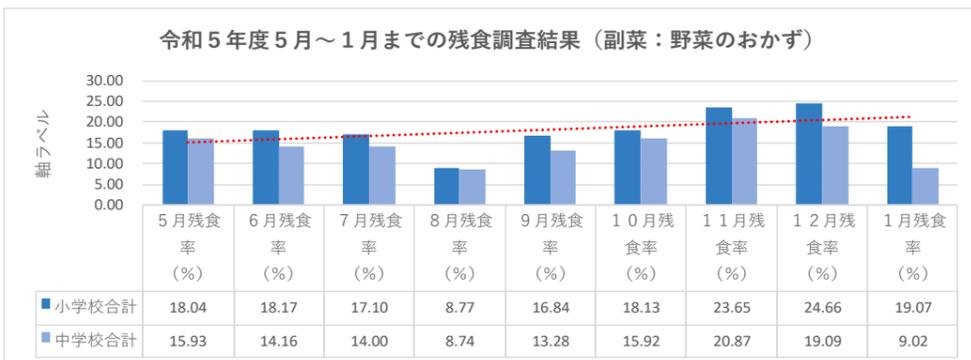


日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) 食塩(g)
		(赤) おもに体をつくるものとなる	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる	(黄) おもにエネルギーのものとなる					
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
1 金	ごはん	ひなまつり献立						ご飯	726
	牛乳	牛乳							
	ナゲット(2・3個)	◇チキンナゲット							
	こめこまカロエのツナサラダ	まぐろ	こまつな	キャベツ・とうもろこし	米粉マカロニ・砂糖	油	塩・こしょう・酢		
	チキンカレー	とり肉	にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ		
ひなあられ				◇ひなあられ					
4 月	わかめごはん		わかめ			ご飯	塩	625	
	牛乳		牛乳						
	さばたつたあげ	◇さば竜田揚げ				油			
	なのはなのおひたし	とり肉	にんじん・なのはな	キャベツ			しょうゆ・かつおだし		
もやしと生あげのみそ汁	生あげ・みそ	にんじん	もやし・えのきたけ・ねぎ			かつおだし			
5 火	焼きそば	ぶた肉	にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ	蒸し中華めん	油	焼きそばソース	616	
	牛乳		牛乳						
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		もも・パインアップル	砂糖			
	ポテトサラダ		にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう		
6 水	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥						ご飯	667
	牛乳		牛乳						
	さつまいももち				◇さつまいももち	油			
	ぶた肉とキャベツのキムチ炒め	ぶた肉	にんじん	キャベツ・玉ねぎ・◇白菜キムチ	でんぶん	ごま油	しょうゆ		
にらたまスープ	とり肉・卵	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ			チキンブイオン・酒・しょうゆ 塩・こしょう			
7 木	ソフトめん				ソフトめん			635	
	牛乳		牛乳						
	えびシューマイ(2・3個)	◇えびシューマイ							
	もやしのごまあえ		こまつな・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ		
カレーうどんスープ	ぶた肉・とうふ・油揚げ	にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ	でんぶん	油	カレー粉・カレールウ・しょうゆ 酒・みりん・かつおだし			
8 金	ミルクパン				◇ミルクパン			706	
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						
	ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ	トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・デミグラスソース ウスターソース		
	じゃがいものコンソメ炒め	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・コンソメ		
野菜のぐだくさんスープ	ソーセージ	にんじん	カリフラワー・大根・玉ねぎ・セロリ		油	白ワイン・チキンブイオン コンソメ・塩・こしょう			
11 月	ごはん				ご飯			645	
	牛乳		牛乳						
	ちゅうかどんのぐ	ぶた肉・いか・なると	にんじん・ピーマン	しょうが・玉ねぎ・白菜	でんぶん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・中華スープストック オイスターソース・しょうゆ		
	キャベツとコーンサラダ		にんじん	とうもろこし・キャベツ	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう		
ワンタンスープ	◇肉団子・とうふ	にんじん・にら	玉ねぎ	ワンタン皮	ごま油	しょうゆ・塩・チキンブイオン			
12 火	ごはん				ご飯			699	
	牛乳		牛乳						
	あげいかのしょうがソース	いか		しょうが	でんぶん	油	酒・みりん・しょうゆ		
	ぶた肉とこんさいのあまからでりに	ぶた肉	にんじん・さやいんげん	しょうが・れんこん・玉ねぎ	砂糖・でんぶん	油	酒・しょうゆ・みりん		
にぼしだしのとうふのみそ汁	とうふ・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	ねぎ・もやし・えのきたけ			煮干しだし		
13 水	ごはん				ご飯			669	
	牛乳		牛乳						
	すぶた	◇肉団子	にんじん・ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぶん	油	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ		
	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		
はるさめスープ	とり肉・なると	にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	はるさめ		しょうゆ・酒・塩・中華スープストック			
14 木	ごはん	✿卒業おめでとう献立✿						ご飯	722
	牛乳		牛乳						
	まぐろカツ	◇まぐろカツ				油			
	キャベツのかんこくふうサラダ	のり	にんじん・こまつな	キャベツ		ごま油	ガーリックパウダー・しょうゆ・塩		
	とんじる	ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん	大根・玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく			酒・かつおだし・とうがらし		
おいいしいちごクレープ				◇いちごクレープ					
18 月	ごはん				ご飯			630	
	牛乳		牛乳						
	とり肉のからあげ	とり肉		しょうが・にんにく	でんぶん	油	酒・しょうゆ		
	ひじきの煮物	とり肉・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油		しょうゆ・酒・みりん
すまし汁	◇青のりボール・とうふ	にんじん	ねぎ・大根・えのきたけ			酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし			
19 火	ごはん				ご飯			631	
	牛乳		牛乳						
	ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・とり肉・みそ		しょうが・玉ねぎ・枝豆	砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・テンメンジャン トウバンジャン		
	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・とうがらし		
とうふとわかめのスープ	とうふ・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			中華スープストック・塩・しょうゆ		

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			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)
21 木	ソフトめん	香川県郷土料理「しっぽくうどん」						ソフトめん	596
	牛乳	牛乳							
	いわしのごみソース	いわし						玉ねぎ・にんにく 砂糖・でんぷん 油・ごま油	みりん・酢・しょうゆ
	きよみオレンジ							きよみオレンジ	
	しっぽくうどん汁	とり肉・とうふ・油揚げ		にんじん		大根・しめじ・ねぎ		でんぷん	しょうゆ・みりん・酒・煮干しだし・塩

- ※ 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な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより



【考察】

- ・ 8月の夏休み明けには人気メニューを提供したため、主菜・副菜の残食が少なかったようです。
- ・ 10月～12月は、インフルエンザ等感染症の影響による欠席や学級閉鎖のため、残食が多かったと考えられます。

● ナムルと一緒に食べると栄養満点! ビビンバ肉そばろ



レシピコメント

挽き肉で作るビビンバ肉そばろは、ごはんがすすむ人気メニューです。ナムルなどの野菜のおかずと一緒に盛り付けて食べれば、ビタミン類や食物繊維がとれて栄養バランスがよくなります。



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

豚ひき肉	...	100 g
鶏ひき肉	...	100 g
生姜(みじん切り)	...	2.5 g
玉ねぎ	...	150 g
にんじん	...	25 g
グリーンピース	...	10 g
サラダ油	...	2.5 g
酒	...	5 g
砂糖	...	大さじ 1
しょうゆ	...	小さじ 1
みそ	...	大さじ 1
テンメンジャン	...	小さじ 1
トウバンジャン	...	少々
ごま油	...	適量

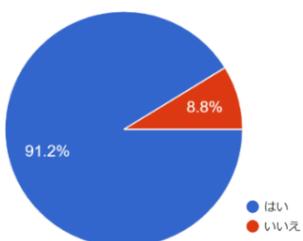
作り方

- 鍋にサラダ油を入れ、生姜を加えて弱火で炒める。
- 1に玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- 2に酒、豚ひき肉、鶏ひき肉を加えてほぐすように炒める。
- Aとグリーンピースを加えて少し汁気が残るように煮る。
- 最後にごま油を加えて仕上げる。

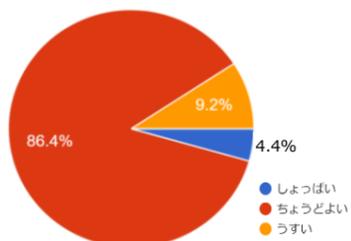


今年度守谷給食センターでは、給食に関するアンケートを実施しました。(対象者: 市内小中13校の小学3年生～中学3年生) その結果の一部をご紹介します。

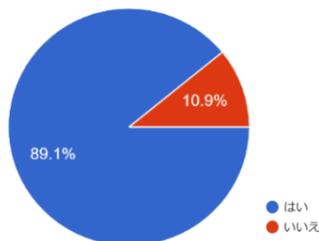
1. 給食は好きですか。



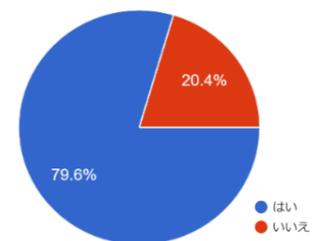
2. 給食の塩加減はどうですか。



3. 給食では茨城県産の食材を献立に取り入れていることを知っていますか。



4. 給食では「守谷生まれの食品」を献立に取り入れていることを知っていますか。



たくさんの児童・生徒のみなさんが「給食が好き」と答えてくれました。

守谷市では、飲むヨーグルト、キャベツ、れんこん、みそなど守谷生まれの食品を給食に取り入れています。今後もおいしい給食づくりに努めてまいります。

