



3月分 学校給食献立表



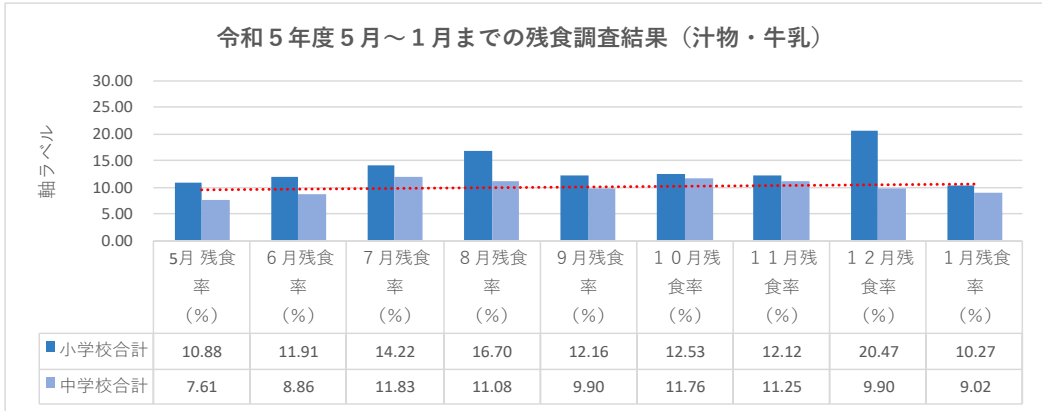
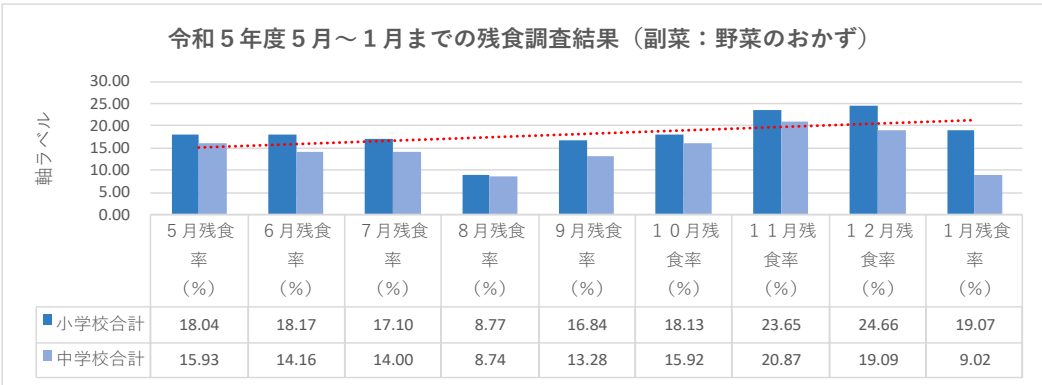
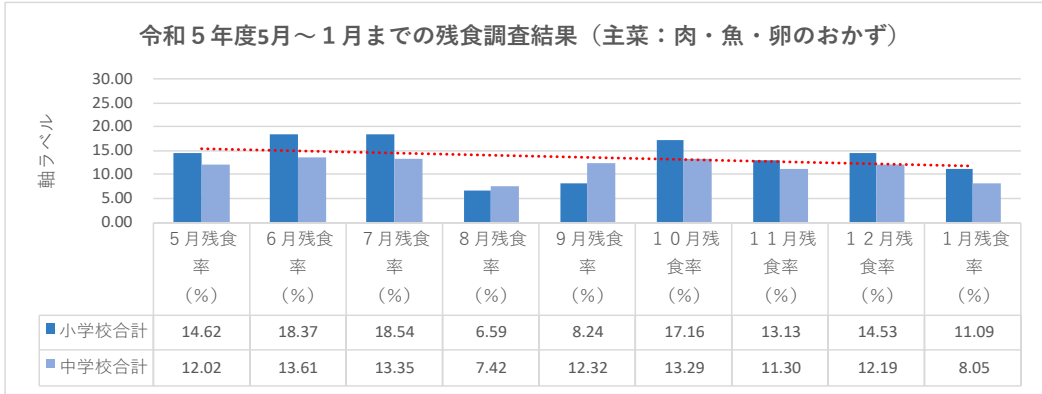
守谷市立学校給食センター
Cブロック

日 曜		献立名	使 用 す る 食 品 名						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	中学校
			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 (k cal)
			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 金		ソフトめん	香川県郷土料理「しっぽくうどん」・ひなまつり献立				ソフトめん			780
		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	3.3
		ひなあられ					◇ひなあられ			
4 月		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	782
		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	3.2
		チーズ		チーズ						
5 火		わかめごはん		わかめ			ご飯		塩	779
		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	2.8
		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	
6 水		ミルクパン					◇ミルクパン			898
		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	3.8
		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	
7 木		ごはん					ご飯			800
		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	でんぷん・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	2.8
		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	
8 金		ごはん	✿ 卒業おめでとう献立 ✿				ご飯			991
		牛乳		牛乳						
		ナゲット (2・3個)	◇チキンナゲット							
		こめこま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・砂糖	油	塩・こしょう・酢	3.2
		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	
		おいわいいいちごクレープ					◇いちごクレープ			
12 火		ごはん					ご飯			838
		牛乳		牛乳						
		すぶた	◇肉団子		にんじん・ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	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	2.6
		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	
13 水		黒パン					◇黒パン			799
		牛乳		牛乳						
		オムレツデミグラスソース	◇オムレツ			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・赤ワイン・塩・こしょう	
		キャベツとツナのリングすサラダ	まぐろ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	塩・リング酢・クミン	4.0
		ミネストローネ	とり肉・白いんげん豆		にんじん・トマト	玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン・チキンブイオン・しょうゆ 塩・こしょう・バジル	
14 木		ソフトめん					ソフトめん			842
		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	4.1
	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	でんぷん	油	カレー粉・カレールウ・しょうゆ 酒・みりん・かつおだし		
15 金		チキンピラフ	とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・グリーンピース	米	油	酒・コンソメ・ケチャップ・塩・こしょう	791
		牛乳		牛乳						
		シーザーサラダ	ベーコン		ブロッコリー・赤ピーマン	キャベツ・とうもろこし	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・こしょう・塩・酢	1.9
		いちご蒸しパン					こむぎこ・砂糖 ◇ミルメークいちご	油	ベーキングパウダー	
18 月		ごはん	♡ いばらき美味 (おい) しおDayメニュー (減塩の日) ♡				ご飯			804
		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	でんぷん	ごま油	しょうゆ	2.1
	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		
19 火		ごはん					ご飯			802
		牛乳		牛乳						
		とり肉のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	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	2.5
		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	

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		調味料他	中学校
			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		ごはん					ご飯		783	
		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	2.7

※ 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し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



【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！ ビビンバ肉そぼろ

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

挽き肉で作るビビンバ肉そぼろは、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	
グリンピース	...	10 g	
サラダ油	...	2.5 g	
酒	...	5 g	
A	砂糖	...	大さじ
	しょうゆ	...	小さじ
	みそ	...	大さじ
	テンメンジャン	...	小さじ
	トウバンジャン	...	少々
ごま油	...	適量	

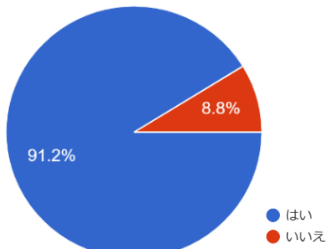
作り方

- 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、鶏ひき肉を加えてよく炒める。
- Aとグリ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。

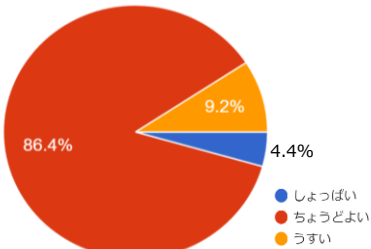


今年度守谷給食センターでは、給食に関するアンケートを実施しました。（対象者：市内小中13校の小学3年生～中学3年生）
その結果の一部をご紹介します。

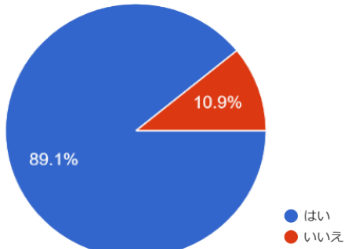
1.給食は好きですか。



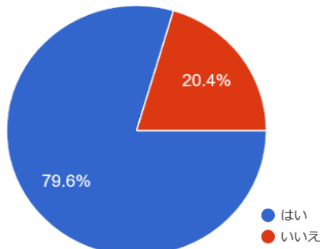
2.給食の塩加減はどうですか。



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。

