

12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						調味料他	栄養価
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの			中学校生徒
		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					ごはん		792	
	牛乳		牛乳						
	タッカルビ	とり肉			しょうが・玉ねぎ・キャベツ・ねぎ	さつまいも・さとう	ごま油		しょうゆ・みりん・塩・コチュジャン
	もやしとのりのサラダ		のり	にんじん	もやし・きゅうり・しょうが		ごま油		しょうゆ・塩・こしょう・ガーリックパウダー
ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・ねぎ	ワンタン		しょうゆ・塩・中華スープ	2.6	
2 金	ソフトめん					ソフトめん		835	
	牛乳		牛乳						
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・ほうれんそう	しょうが・玉ねぎ・メンマ・ねぎ		油		酒・しょうゆ・こしょう・塩・がらスープ・中華スープ
	焼き餃子(2個3個)	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	こむぎこ	ラード・ごま油		塩・酒・オイスターソース
ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし		ブロッコリー・にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・す・こしょう	3.3	
5 月	オレンジパン	世界の料理献立【スペイン料理】			オレンジ	オレンジパン・さとう		739	
	牛乳		牛乳						
	さばのトマトソース(カバアリア・コン・トマト)	さば		にんじん・トマト	玉ねぎ	でんぷん	油・オリーブ油		コンソメ・塩・こしょう
	フムスサラダ	とり肉・ひよこまめ		ブロッコリー・あかピーマン	きゅうり・キャベツ		ごまドレッシング		
スペイン風んにんにく卵スープ(ソパ・デ・アホ)	ベーコン・たまご		ほうれんそう・にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく	でんぷん	オリーブ油	コンソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・パプリカ粉	3.1	
6 火	ごはん					ごはん		807	
	牛乳		牛乳						
	冬野菜のチキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・れんこん・玉ねぎ・りんご	じゃがいも・さとう	油		カレールー・カレールー・ケチャップ・ウスターソース・白ワイン
	水菜と大根のサラダ	まぐろ		みずな・にんじん	だいこん	さとう	油		す・塩・しょうゆ
みかん				みかん				2.7	
7 水	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・さとう		808	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のバジルソース	とり肉							バジルソース
	ニョッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	ニョッキ	オリーブ油		ケチャップ・塩・こしょう・赤ワイン
たまねぎとキャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう	3.5	
8 木	ごはん	水産業応援献立【愛媛県産まだい】				ごはん		786	
	牛乳		牛乳						
	真鯛のおろし煮	まだい			だいこん	でんぷん			しょうゆ・みりん
	ひじきの煮物	とり肉・さつまあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	油		しょうゆ・酒・みりん
小松菜と里芋の味噌汁	なまあげ・みそ		にんじん・こまつな	ねぎ	さといも		かつおだし	2.5	
9 金	ごはん	守谷献立【れんこん・飲むヨーグルト】				ごはん		793	
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト						
	キムタク炒め	ぶた肉		にんじん	れんこん・つぼづけ・はくさいキムチ	しらたき	ごま油		しょうゆ
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	油		す・塩・しょうゆ・こしょう
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	はるさめ	ごま油	しょうゆ・酒・塩・中華スープ	2.6	
12 月	ごはん					ごはん		775	
	牛乳		牛乳						
	豚肉のねぎ塩炒め	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ・もやし・玉ねぎ・キャベツ・レモン	でんぷん・しらたき	油・ごま油・ごま		酒・こしょう・塩
	大根のごまサラダ	かまぼこ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ
冬野菜のしょうがスープ	とり肉		にんじん	はくさい・かぶ・しょうが	じゃがいも・でんぷん		がらスープ・しょうゆ・塩・こしょう	2.6	
13 火	ごはん					ごはん		793	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油		酒・しょうゆ
	小松菜と春雨のソテー	ハム		こまつな・にんじん	もやし	はるさめ	ごま油		塩・こしょう・中華スープ
スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ・はくさいキムチ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ・テンメンジャン・こしょう・かつおだし	2.2	
14 水	コッペパン					コッペパン		806	
	牛乳		牛乳						
	豆腐ハンバーグデミグラスソース	とうふ・とり肉・だいず			玉ねぎ・しめじ	さとう・でんぷん・パン粉・ラード	油		ウスターソース・塩・こしょう・デミグラスソース
	コブサラダ	とり肉		にんじん	カリフラワー・えだまめ		ノンエッグマヨネーズ		ケチャップ・塩・チリパウダー
ミネストローネ	ベーコン・いんげんまめ		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・バジル・白ワイン	3.3	

15	木	ごはん				ごはん			847
		牛乳		牛乳					
		さんまのかば焼	さんま			でんぷん・さとう	油	しょうゆ・酒	
		油揚げとえのきのごまあえ	あぶらあげ	こまつな	えのきたけ・もやし	さとう	ごま	みりん・しょうゆ	
16	金	豚汁	ぶた肉・みそ	にんじん	玉ねぎ・だいこん・ごぼう	さといも・こんにゃく		かつおだし	2.6
		ソフトめん	冬至献立【かぼちゃ】			ソフトめん			
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃのほうとう汁	ぶた肉・あぶらあげ・みそ	かぼちゃ・にんじん	だいこん・はくさい・ねぎ・なめこ			しょうゆ・かつおだし・酒	
19	月	さつまいもの天ぷら				さつまいも・こむぎこ	油	塩	3.1
		もやしとツナのサラダ	まぐろ	にんじん	もやし・きゅうり		油	す・塩・しょうゆ	
		ごはん				ごはん			
		牛乳		牛乳					
20	火	親子煮	とり肉・たまご	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・グリーンピース	じゃがいも・さとう・でんぷん		塩・しょうゆ・かつおだし	840
		五目きんぴら	さつまあげ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう・しらたき	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし	
		さつまいものみそ汁	あぶらあげ・みそ	にんじん	だいこん・ねぎ	さつまいも		かつおだし	
		ごはん				ごはん			
21	水	牛乳		牛乳					797
		豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	ぶた肉・なまあげ	にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	オイスターソース・しょうゆ・塩・酒	
		ほうれん草のごまあえ		ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	
		肉団子と野菜のみそ汁	とり肉・だいず・みそ	にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ・玉ねぎ	パン粉・でんぷん	ラード	酒・かつおだし	
22	木	ごはん				ごはん			859
		牛乳		牛乳					
		いかリングフライ(2個3個)	いか・たまご・だいず			パン粉・こむぎこ	油	塩	
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ・えだまめ	じゃがいも・さとう・しらたき	油	しょうゆ・酒・みりん	
23	金	かぶのみそ汁	なまあげ・みそ	にんじん	かぶ・しめじ・ねぎ			かつおだし	2.4
		ごはん				ごはん			
		牛乳		牛乳					
		五目春巻	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	はるさめ・でんぷん・こむぎこ・こめこ	油・ラード	しょうゆ	
23	金	キャベツと豚肉の味噌炒め	ぶた肉・みそ	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが・にんにく	さとう	油	酒・しょうゆ・トウバンジャン	2.8
		中華スープ	とり肉	わかめ	にんじん	もやし	はるさめ・でんぷん	ごま油	

きゅうしよくだより

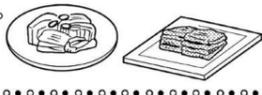
● キムチとたくあんでごはんがすすむ!キムタク炒め

人気 守谷市 給食レシピ



白菜漬けと白菜キムチ ところかわれば

韓国では11月ごろにキムチ前線が報道されるそうです。キムチにとうがらしが使われるようになったのは、日本から朝鮮半島に伝来してからといわれています。白菜漬けははっきりわかっていますが、その歴史は意外にも新しく、明治時代にはくさいが日本に伝わり大正時代に広く栽培されるようになってからといわれています。どちらもくさいのおいしさを生かした発酵食品です。



【守谷献立の食品】

守谷生まれ食品のマップです。12月の給食に使用している「れんこん」も掲載されています。



マップ1



マップ2

レシピコメント

守谷市産のれんこんを使ったごはんがすすむメニューです。人の名前のように、食材の名前をもじっています。給食の人気メニューのひとつです。キムチを使っているのでピリ辛なおいしさです。

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

豚肉	...	150 g
れんこん	...	100 g
にんじん	...	40 g
しらたき	...	75 g
たくあん	...	45 g
白菜キムチ	...	30 g
しょうゆ	...	2.5 g
ごま油	...	2.5 g

作り方

- れんこんとにんじんは皮をむいていちょう切りにする。
- フライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。
- 火が通ったら野菜を加える。
- しらたき・たくあん・キムチを加えて軽く炒める。
- しょうゆで味付けする。

