



4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(大井沢小・御所ヶ丘小・松前台小・守谷小・郷州小)

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		(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			調味料他
			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		
8	金	ごはん					ごはん		714	
		牛乳		牛乳						
		ぶりのたつたあげ	ぶり			しょうが	でんぷん	油		しょうゆ・酒・みりん
		ひじきと大豆のにももの	とり肉・大豆・さつま揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	
		けんちんじる	とうふ		にんじん	こんにゃく・大根・ねぎ ごぼう	里いも	油	しょうゆ・塩・酒・かつおだし	
11	月	ごはん					ごはん		621	
		牛乳		牛乳						
		ちゅうかどんのぐ	ぶた肉・とうふ		にんじん	しょうが・玉ねぎ・キャベツ たけのこ	でんぷん・さとう	油・ごま油		酒・しょうゆ・オイスターソース 中華だし
		大根サラダ	まぐろ		にんじん	大根・きゅうり			青じそドレッシング	
		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・中華だし	
12	火	ストロベリーパン					ストロベリーパン		605	
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	油		塩・コンソメ
		カリフラワーのサラダ	赤いんげん豆 白いんげん豆		さやいんげん	カリフラワー		コーンクリーミードレッシング		
		こめこマカロニのミネストローネ	ウインナーソーセージ		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	こめこマカロニ		ケチャップ・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう	
13	水	ごはん					ごはん		646	
		牛乳		牛乳						
		ホキのあまazuソース	ホキ				でんぷん・さとう	油		酢・しょうゆ
		もやしのちゅうかサラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり		こうみちゅうかドレッシング		
		ちゅうかふうコーンスープ	とり肉・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし・玉ねぎ	でんぷん		塩・酒・こしょう・中華だし	
14	木	ゆかりごはん	1ねんせいきゅうしょくかいし			しそ	ごはん・さとう		塩	684
		牛乳		牛乳						
		とりつくねのあんかけ	とり肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ	さとう・でんぷん・パン粉		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・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	
		大根のみそしる	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	大根・えのきたけ			かつおだし	
15	金	ごはん					ごはん		610	
		牛乳		牛乳						
		さわらのさいきょうやき	さわら・みそ				さとう			みりん・酒
		しおこんぶあえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			2.5	
		あらればんぺんのすましじる	はんぺん・とうふ		にんじん	ねぎ・干しいたけ				しょうゆ・塩・酒・かつおだし
18	月	ごはん					ごはん		621	
		牛乳		牛乳						
		さばのみそに	さば・みそ				さとう・でんぷん			みりん
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま	塩・しょうゆ	
		わかたけじる		わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ ねぎ・大根			しょうゆ・塩・酒・かつおだし	
19	火	ミルクパン	にゅうがくしんきゅうおめでとう献立				ミルクパン		723	
		牛乳		牛乳						
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	油		塩・こしょう・酢
		ぶた肉とだいずのトマトにこみ	ぶた肉・だいず		にんじん・トマト	玉ねぎ		油	ケチャップ・こしょう・コンソメ・塩	
		フルーツゼリーあえ				りんご・みかん	さとう			
20	水	ごはん					ごはん		650	
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉となまあげの オイスターソースいため	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・酒
		たくあんあえ			こまつな・にんじん	たくあん・もやし		ごま		
		じゃがいもとたまねぎのみそしる	油あげ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも		かつおだし	
21	木	ごはん					ごはん		718	
		牛乳		牛乳						
		とり肉のカレーからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油		酒・しょうゆ・塩・カレー粉
		れんこんサラダ			みずな	れんこん・とうもろこし		ごまクリーミードレッシング		
		石かりじる	さけ・油揚げ みそ		にんじん	しょうが・大根・玉ねぎ			酒・かつおだし	
22	金	ごはん					ごはん		716	
		牛乳		牛乳						
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも・さとう	油		ケチャップ・ハヤシフレーク 中濃ソース・デミグラスソース
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	きゅうり・とうもろこし		イタリアンドレッシング		
		チョコクレープ	とうにゅう				さとう・こめこ・水あめ	あぶら・ココア		

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			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)
25 月		ごはん					ごはん			643
		牛乳		牛乳						
		さけのみそマヨネーズやき	さけ・みそ				ノンエッグマヨネーズ油	酒		
		なの花のおひたし	かつお節		にんじん・なの花	もやし			しょうゆ・かつおだし	2.2
		にら玉じる	とうふ・卵		にんじん・にら	玉ねぎ・えのきたけ			しょうゆ・塩・かつおだし	
26 火		ごはん					ごはん			637
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ			玉ねぎ		油	ケチャップ・塩・こしょう 赤ワイン・デミグラスソース	
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	エリンギ・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・塩・白ワイン	1.9
		キャベツのコンソメスープ			にんじん	キャベツ・玉ねぎ しめじ		油	チキンブイヨン・コンソメ・塩 こしょう・ガーリックパウダー	
27 水		ごはん					ごはん			637
		牛乳		牛乳						
		キムタクいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・しらたき 大根づけ・はくさいキムチ		ごま油	しょうゆ	
		かんてんサラダ	まぐろ		にんじん	かんてん・こんにやく キャベツ・とうもろこし	さとう	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう	2.3
		とりごぼうじる	とり肉・なまあげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・ねぎ			かつおだし	
28 木		げんまいごはん					ごはん・げんまい			707
		牛乳		牛乳						
		やさいコロッケ	大豆		にんじん	グリンピース・玉ねぎ	じゃがいも・パン粉	油	塩・こしょう	
		キャベツのマスタードサラダ	かまぼこ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり		油	しょうゆ・酢・塩・こしょう・ 粒マスタード	2.6
		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・りんご	じゃがいも・さとう	油	カレールウ・ケチャップ ウスターソース	

※ 都合により内容を変更する場合があります。

きゅうしょくだより

守谷市の給食センターが新しくなりました！

令和4年4月より、新しい給食センターから給食を提供します。
新センター稼働に合わせて、小学校と中学校で献立を分け、食器や献立表も新しくなります。

- Aブロック 大井沢小・御所ヶ丘小・松前台小・守谷小・郷州小
- Bブロック 高野小・松ヶ丘小・大野小・黒内小
- Cブロック 守谷中・愛宕中・御所ヶ丘中・けやき台中

これまで以上に、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう努めます。
今後とも、守谷市の学校給食をよろしく願いいたします。



きょうりょく きゅうしょく じゅんぴ 協力して給食の準備をしよう！

しっかりと
手洗いと身支度を
しよう

ぼうし
髪の毛は出ていませんか？

つめ
爪は伸びていません
か？爪と
指の間に
汚れが
たまります。

マスク
鼻と口がかくれてい
ますか？

ハンカチ
きれいに洗ったハンカチ
を使っていますか？
手を洗ったらハンカチで
ふきましょう。

白衣
白衣はきれいですか？
お友達も使うので、
ていねいに扱ってください。

分け方を
工夫しよう

● 均等に分けられるように
工夫しましょう。

● 汁物は、よく
かきまぜて
底の方から
すくうと上手
に配れます。

- とうばんいがい ひと 当番以外の人
- 正しい手洗いをし、きれいなハンカチで拭きましょう。
 - ランチョンマットをしいて、静かに給食の用意をしましょう。



地産地消を 進めています

毎月第3日曜日は「炭城をたべようDay」、それから始まる1週間は「炭城をたべようWeek」です。

給食では炭城県でとれた食品をたくさん取り入れています。また、守谷市で作られたり、育てられたりした守谷生まれの食品も取り入れています。毎月の献立を楽しみにしてくださいね。

