



4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(守谷中・愛宕中・御所ヶ丘中・けやき台中)

日曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学生生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(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	おもにカルシウム	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		794	
	牛乳		牛乳						
	中華丼の具	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
	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	春雨			しょうゆ・酒・塩・中華だし
11 月	ごはん					ごはん		793	
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さば・みそ				さとう・でんぷん			みりん
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	さとう	ごま		塩・しょうゆ
	若竹汁		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
12 火	ごはん					ごはん		788	
	牛乳		牛乳						
	ホキの甘酢ソース	ホキ				でんぷん・さとう	油		酢・しょうゆ
	もやしの中華サラダ	ハム		にんじん	もやし・きゅうり		ごま油		ごま油
	中華風コーンスープ	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
13 水	ストロベリーパン					ストロベリーパン		792	
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト						
	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		ごま油		ごま油
	米粉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	米粉マカロニ			ケチャップ・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう
14 木	ゆかりごはん			しそ		ごはん・さとう		800	
	牛乳		牛乳						
	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・酒
	たくあんあえ			こまつな・にんじん	たくあん・もやし		ごま		ごま
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁	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
15 金	ごはん					ごはん		885	
	牛乳		牛乳						
	ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	でんぷん	油		しょうゆ・酒・みりん
	ひじきと大豆の煮物	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
	けんちん汁	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
18 月	ごはん					ごはん		804	
	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
	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
19 火	ごはん					ごはん		851	
	牛乳		牛乳						
	鶏つくねのあんかけ	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
	大根のみそ汁	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
20 水	ミルクパン	入学進級おめでとう献立					ミルクパン		922
	牛乳		牛乳						
	いかリングフライ(2個)	いか・大豆・卵				パン粉・小麦粉	油		
	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	
	豚肉と大豆のトマト煮込み	ぶた肉・大豆		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	
お祝いいちごゼリー	豆乳			いちご	さとう・水あめ				
21 木	ごはん					ごはん		789	
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	さわら・みそ				さとう			みりん・酒
	塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり				
	あらははんぺんのすまし汁	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
22 金	ごはん					ごはん		897	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のカレーから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油		酒・しょうゆ・塩・カレー粉
	れんこんサラダ			水菜	れんこん・とうもろこし		ごま油		ごま油
	石狩汁	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

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(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			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆制品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
25 月	玄米ごはん					ごはん・玄米		885	
	牛乳		牛乳						
	野菜コロッケ	大豆		にんじん	グリーンピース・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
	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		カレールー・ケチャップ・ウスターソース
26 火	ごはん					ごはん		786	
	牛乳		牛乳						
	キムタク炒め	ぶた肉		にんじん	れんこん・しらたき 大根漬け・白菜キムチ		ごま油		しょうゆ
	寒天サラダ	まぐろ		にんじん	寒天・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
	鶏ごぼう汁	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
27 水	ごはん					ごはん		801	
	牛乳		牛乳						
	鮭のみそマヨネーズ焼き	さけ・みそ					ノンエッグマヨネーズ油		酒
	菜の花のおひたし	かつお節		にんじん・なの花	もやし				しょうゆ・かつおだし
	にら玉汁	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
28 木	ごはん					ごはん		942	
	牛乳		牛乳						
	スパニッシュオムレツ	卵・ベーコン		ピーマン・ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも	油		
	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		
	ハヤシチュー	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
	チョコクレープ	とうにゆう				さとう・こめこ・水あめ	あぶら・ココア		

※ 都合により内容を変更する場合があります。

きゅうしよくだより

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。



きょうりよく きゅうしよく 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

爪は伸びていませんか? 爪と指の間に汚れがたまります。

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。

ぼうし

髪の毛は出ていませんか?

マスク

鼻と口がかかれていますか?

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。

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。

とぅばんいがいひと ● 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。



炭城をたべよう

