

5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・松前台小・御所ヶ丘小・郷州小・守谷小)

※「2個・3個」:小学生2個、職員3個付けとなります

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			
			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		
2	月	ごはん	こどもの日献立				ごはん		696	
		牛乳		牛乳						
		おやこに	卵			玉ねぎ・キャベツ・グリーンピース	じゃがいも・砂糖・でんぷん	塩		
		わかめサラダ	ちくわ	わかめ	にんじん	切干大根・とうもろこし		ねぎごまドレッシング	3.1	
		みそけんちんじる	油あげ・とうふ・みそ		にんじん・こまつな	大根・こんにやく・ごぼう・ねぎ		かつおだし		
		かしわもち	あずき				米粉・砂糖・でんぷん			
6	金	ごはん					ごはん		727	
		牛乳		牛乳						
		いなだのオーロラソース	いなだ			しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま		
		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	2.2	
		やさいのコンソメスープ			にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・マッシュルーム		油		
9	月	ごはん					ごはん		702	
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット(2個・3個)	とり肉				パン粉・小麦粉	油・ラード		
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく・りんご	じゃがいも・砂糖		2.7	
		オレンジ				オレンジ				
10	火	ミルクパン					ミルクパン		663	
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		とりにくのバジルソース	とり肉			にんにく		油		
		じゃがいものマスタードいため				玉ねぎ	じゃがいも		2.0	
		ラタトゥイユ	ぶた肉		にんじん・トマト・赤ピーマン	にんにく・キャベツ・玉ねぎ・エリンギ・カリフラワー・ズッキーニ・なす・黄ピーマン		油		
11	水	わかめごはん		わかめ			ごはん		664	
		牛乳		牛乳						
		さばのピリッとジャン	さば			にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	油		
		グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし		レモンドレッシング	2.6	
		にくだんごとやさいのみそしる	ぶた肉・みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ・ねぎ・玉ねぎ	パン粉・でんぷん・砂糖			
12	木	ごはん	世界の料理献立<韓国>				ごはん		637	
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん・水あめ	油・ごま		
		キャベツとりのりサラダ		のり	にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		ごま油	1.8	
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ		ごま油		
13	金	ソフトめん					ソフトめん		632	
		牛乳		牛乳						
		タコメンチ	たら・たこ			キャベツ	パン粉・小麦粉・でんぷん・砂糖	油		
		だいこんサラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり			2.4	
		もやしにくみそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ・もやし・とうもろこし	砂糖	油		
16	月	ごはん					ごはん		664	
		牛乳		牛乳						
		いかのスパイスあげ	いか			にんにく	でんぷん	油		
		ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖	ごまドレッシング	2.1	
		とんじる	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	こんにやく・ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも			
17	火	アップルパン				りんご	アップルパン		670	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグバタートマトソース	とり肉・ぶた肉		トマト	しめじ・玉ねぎ・にんにく	砂糖・でんぷん	バター・ラード		
		カリフラワーとまめのサラダ	いんげん豆・とり肉		にんじん	カリフラワー・枝豆		ハンエッグマヨネーズ	2.3	
		コーンポタージュ		牛乳	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし				
18	水	ごはん	季節の料理献立<かつお>				ごはん		618	
		牛乳		牛乳						
		かつおのこうみソース	かつお			にんにく・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油		
		ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・しらたき	砂糖	ごま油	2.2	
		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				
19	木	むぎごはん					麦・ごはん		663	
		牛乳		牛乳						
		ねぎしおぶたどん	ぶた肉			しょうが・にんにく・ねぎ・もやし・しらたき・レモン	でんぷん	油・ごま・ごま油		
		だいこんとツナのサラダ	まぐろ			大根・きゅうり・とうもろこし		野菜ドレッシング	1.8	
		かきたまじる	とり肉・卵		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん			

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 小学校(3.4年) エネルギー(kcal) 食塩(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	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC						
		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	おもに脂質				
20 金	ごはん					ごはん			653		
	牛乳		牛乳								
	さんまのにつけ	さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん			
	ぶたにくとキャベツのいためもの	ぶた肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・キャベツ	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・酒・こしょう・中華スープ	2.1		
	だいこんとあつあげのみそしる	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	大根・えのきたけ			かつおだし			
23 月	ごはん					ごはん			675		
	牛乳		牛乳								
	ガパオいため	ぶた肉・大豆		にんじん・赤ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ズッキーニ・なす・黄ピーマ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	バジル・オイスターソース・しょうゆ・塩・カレー粉			
	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		たまねぎドレッシング		2.1		
	ウインナーとトマトのスープ	ソーセージ		にんじん・トマト	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖		ケチャップ・中濃ソース・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン			
24 火	コッペパン					コッペパン			598		
	牛乳		牛乳								
	フランクケチャップソース	ソーセージ			玉ねぎ	砂糖		ウスターソース・ケチャップ・デミグラスソース			
	コールスロー	とり肉		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	3.1		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも	油	パセリ・チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう			
25 水	ごはん					ごはん			690		
	牛乳		牛乳								
	いかフリッター(2個)	いか	あおさ オキアミ			小麦粉・でんぷん・砂糖・米	油	しょうゆ・塩			
	マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉・大豆・みそ		にんじん・にら	ねぎ・しょうが・にんにく・たけのこ	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・テンメンジャン・オイスターソース・中華スープ	1.3		
	パインアップル				パインアップル						
26 木	ごはん					ごはん			651		
	牛乳		牛乳								
	すぶた	ぶた肉		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・たけのこ	砂糖・でんぷん・パン粉	油	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ・塩・中華スープ			
	もやしのちゅうかサラダ	ロースハム		にんじん	もやし・きゅうり		ごま油・中華ドレッシング		2.5		
	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	春雨		しょうゆ・酒・塩・中華スープ			
27 金	ソフトめん					ソフトめん			674		
	牛乳		牛乳								
	やさいのかきあげ			にんじん・しゅんぎく	玉ねぎ・ごぼう	小麦粉	油	塩			
	ごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま	塩・しょうゆ	2.4		
	とりなんばんじる	とり肉・油揚げ・なると		にんじん	ねぎ	でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩・とうがらし・かつおだし			
30 月	ごはん					ごはん			662		
	牛乳		牛乳								
	ぎょうざ(2個・3個)	ぶた肉・みそ		にら	キャベツ・にんにく・しょうが	小麦粉・パン粉・砂糖	ラード・ごま油	塩・しょうゆ・酒			
	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン・赤ピーマン	しょうが・黄ピーマン・たけのこ・にんにく	でんぷん	ごま油	しょうゆ・酒・テンメンジャン・しょうゆ・オイスターソース・酒	2.1		
	ワンタンスープ			にんじん・チンゲンサイ	ねぎ	ワンタン	ごま油	しょうゆ・塩・中華スープ			
31 火	ごはん					ごはん			689		
	牛乳		牛乳								
	ハッシュドポテト				玉ねぎ	じゃがいも・米粉	油	塩			
	パプリカサラダ	まぐろ		赤ピーマン	きゅうり・しめじ・キャベツ・黄ピーマン		イタリアンドレッシング		2.0		
	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・砂糖	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			

きゅうしよくだより

食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
 - ②人に不快感を与えないこと
 - ③その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化にあったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいは食事がしやすく、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



5月5日は端午の節句

- * 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは懸日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



あっという間にみんなと同じくらいの高さに！

- たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。

