

5月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター
Bブロック(大野小・高野小・黒内小・松ヶ丘小)
※「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			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			
2	月	わかめごはん	こどもの日献立		わかめ			ごはん			742
		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	しょうゆ・トウバンジャン・酢		
		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		2.1	
		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		酒・かつおだし・塩		
		かしわもち	あずき				米粉・砂糖・でんぷん				
6	金	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	塩・マスタード・バジル		
		じゃがいものマスタードいため				玉ねぎ	じゃがいも		マスタード・チキンブイオン・酢・塩・こしょう・白ワイン	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	コンソメ・こしょう・チキンブイオン・白ワイン			
9	月	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		
10	火	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・米粉	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					
11	水	ごはん					ごはん			618	
		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・こんにゃく・ごぼう・ねぎ			かつおだし		
12	木	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		
13	金	アップルパン					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	ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン		
		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		ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・塩	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			チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう・パセリ		
16	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・たけのこ・にんにく・黄ピーマン	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		
17	火	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	しょうゆ・塩		
		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		カレールウ・ウスターソース・チャツネ・ローレル・ケチャップ	2.7	
		オレンジ				オレンジ					
18	水	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	酒・塩・こしょう		
		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		しょうゆ・塩・かつおだし		
19	木	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	酒・こしょう・塩・しょうゆ・カレー粉		
		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	しょうゆ・酢	2.1	
		とんじる	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・大根・ねぎ	じゃがいも		かつおだし		

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(3.4年)
			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)
20	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	でんぶん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・ケチャップ・ウスターソース・白ワイン	
		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・こしょう・白ワイン	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	塩・こしょう・コンソメ・チキンブイオン	
23	月	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・でんぶん・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	
24	火	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	でんぶん・水あめ	油・ごま	酒・しょうゆ・ケチャップ・しょうゆ	
		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	しょうゆ・塩・こしょう・ガーリックパウダー	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	塩・しょうゆ・中華スープ	
25	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	でんぶん・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・みりん・酢	
		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	しょうゆ・みりん・とうがらし	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			かつおだし・しょうゆ・塩・酒	
26	木	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・でんぶん・砂糖	油	塩	
		だいこんサラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり			ドレッシング	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	しょうゆ・酒・みりん・トウバンジャン・中華スープ	
27	金	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・チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう	
30	月	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	
31	火	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・黄ピーマン	砂糖・でんぶん	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	

きゅうりしよくだより

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、食文化に合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「月はじめの午の白」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。この白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。

たけのこ

あつ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。