

5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						調味料他	栄養価 中学生 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	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	851
	牛乳		牛乳						
	かつおの香味ソース	かつお			にんにく・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・みりん・酢	
	五目きんぴら	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	
	若竹汁		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	
	柏餅	あずき				米粉・砂糖・でんぷん			
6金	ソフトめん					ソフトめん		825	
	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		塩
	大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり				ゆずドレッシング
	もやし肉みそスープ	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	
9月	ごはん					ごはん		775	
	牛乳		牛乳						
	親子煮	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		
	みそけんちん汁	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	
10火	ごはん					ごはん		898	
	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		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
	野菜のコンソメスープ		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		
11水	ミルクパン					ミルクパン		835	
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト						
	鶏肉のバジルソース	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炒め				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
	ラタトゥイユ	ぶた肉	にんじん・トマト・赤ピーマン・黄ピーマン	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		油	コンソメ・こしょう・チキンブイオン・白ワイン		
12木	ごはん					ごはん		837	
	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
	麻婆豆腐	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
	パイナップル				パイナップル				
13金	ごはん					ごはん		815	
	牛乳		牛乳						
	さんまの煮付け	さんま			しょうが	砂糖			しょうゆ・酒・みりん
	豚肉とキャベツの炒め物	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
	大根と厚揚げのみそ汁	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		
16月	麦ごはん					麦・ごはん		832	
	牛乳		牛乳						
	ねぎ塩豚丼	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
	大根とツナのサラダ	まぐろ			大根・きゅうり・とうもろこし		野菜ドレッシング		
	かきたま汁	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	
17火	ごはん					ごはん		826	
	牛乳		牛乳						
	いかのスパイス揚げ	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
	豚汁	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		
18水	アップルパン				りんご	アップルパン		847	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグパタートマトソース	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
	カリフラワーと豆のサラダ	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
	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	
19木	ごはん					ごはん		860	
	牛乳		牛乳						
	チキンナゲット(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			カレーウ・ウスターソース・チャツネ・ローレル・ケチャップ
	オレンジ				オレンジ			3.3	

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			
		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		
20 金	ソフトめん						ソフトめん		873
	牛乳		牛乳						
	野菜のかき揚げ			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	
23 月	ごはん	世界の料理献立<韓国>						ごはん	793
	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	酒・しょうゆ・ケチャップ・しょうゆ	
	キャベツとりのサラダ		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	
24 火	ごはん						ごはん	875	
	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		
25 水	ごはん						ごはん	811	
	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
26 木	ごはん						ごはん	849	
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざ(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
27 金	ごはん						ごはん	831	
	牛乳		牛乳						
	わかめごはん		わかめ						
	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
30 月	ごはん						ごはん	841	
	牛乳		牛乳						
	ガパオ炒め		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		
31 火	ごはん						ごはん	830	
	牛乳		牛乳						
	酢豚		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
	もやしの中華サラダ		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		
31 火	ごはん						ごはん	3.0	
	牛乳		牛乳						
	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・中華スープ

きゅうしよくだよ

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「月はじめの年の日」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きました。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かしもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、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。

