食育月間

6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，郷州小，守谷小，御所ケ丘小）

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	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・砂糖	油脂		食塩（g）
1	水	ごはん					ごはん			660
		牛乳		牛乳						
		いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖・みずあめ でんぷん		しょうゆ	
		しんごぼうとぎゅうにくのいために	牛肉		にんじん	しょうが・ごぼう しらたき・えだまめ	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし	2.1
		なまあげときぬさやのみそしる	なまあげ・みそ		さやえんどう にんじん	大根・えのきたけ ねぎ			かつおだし	
2	木	むぎごはん					むぎごはん			647
		牛乳		牛乳						
		スタミナどんのぐ	ぶた肉		にら・にんじん	しょうが・にんにく キャベツ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	酒・オイスターソース しょうゆ・こしょう	
		もやしサラダ	まぐろ		にんじん・ほうれんそう	もやし	砂糖	油	しょうゆ・す・塩・こしょう	2.1
		じゃがいものみそしる	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	ねぎ・しめじ	じゃがいも		かつおだし	
3	金	ごはん					ごはん			659
		牛乳		牛乳						
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			玉ねぎ・しょうが	でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ	
		たくあんのパリパリあえ				もやし・キャベツ きゅうり・たくあん	砂糖	ごま	しょうゆ・塩・す	2.8
		さんさいけんちんじる	とり肉・とうふ		にんじん	大根・ねぎ・わらび みず・えのきたけ うど・なめこ・たけのこ	さといも	ごま油	塩・酒・かつおだし・しょうゆ	
6	月	ごはん					ごはん			670
		牛乳		牛乳						
		コロッケ	とり肉・ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも・パン 粉	油		
		ひじきと大豆のにもの	とり肉・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・みりん・かつおだし	1.9
		とうがんのみそしる	とうふ・みそ		にんじん	とうがん・えのきたけ・ねぎ			かつおだし	
7	火	まるパン					まるパン			601
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉・大豆			玉ねぎ	砂糖・パン粉 小麦粉	油・ラード	ケチャップ・ウスターソース	
		ブロッコリーのガーリックソテー	ソーセージ		ブロッコリー	とうもろこし・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・塩・こしょう	2.5
		やさいスープ	とり肉		にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ チキンブイヨン ガーリックパウダー	
8	水	ごはん					ごはん			628
		牛乳		牛乳						
		とりにくのあまなつソース	とり肉			ねぎ・あまなつ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・しょうゆ	
		ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・す	2.1
		しょうがとチンゲンサイのスープ	なると		にんじん チンゲンサイ	ねぎ・玉ねぎ しいたけ・しょうが	はるさめ		塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかスープ	
9	木	ソフトめん					ソフトめん			601
		牛乳		牛乳						
		ちくわのいそべあげ（1個・2個）	ちくわ	あおのり			小麦粉・でんぷん	油・こめ油	塩・みりん	
		ごもくきんぴら			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・いちみとうがらし	2.5
		きつねじる	油あげ・とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ・かつおだし	
10	金	ごはん					ごはん			664
		牛乳		牛乳						
		オムレツ	卵			エリンギ・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
		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・アップルソー	じゃがいも・砂糖	油	カレールウ・ケチャップ・ ウスターソース	2.4
		メロン				メロン				
13	月	ごはん					ごはん			647
		牛乳		牛乳						
		とうふハンバーグきのこソース	とうふ・大豆 とり肉			えのきたけ・しめじ たまねぎ・えだまめ	砂糖・でんぷん ラード・パン粉	油	しょうゆ・酒	
		じゃがいものカレーいため	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう・カレーこ	2.1
		こんさいたっぷりじる	とり肉		にんじん	大根・ごぼう・こんにゃく・ねぎ			酒・しょうゆ・かつおだし・塩	
14	火	くろパン					くろパン			636
		牛乳		牛乳						
		あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油		
		ペンネのトマトソース	ベーコン		トマト	にんにく・玉ねぎ	マカロニ	油	ケチャップ・塩・こしょう	2.4
		とうにゅうのクリームスープ	とり肉・とうにゅう		にんじん・アスパラガス	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも	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	
15	水	ごはん					ごはん			614
		牛乳		牛乳						
		にらまんじゅう（1個・2個）	ぶた肉		にら・ねぎ	キャベツ	小麦粉	ラード	しょうゆ	
		やさいとビーフンのいためもの	ベーコン		にんじん・にら	キャベツ・もやし	ビーフン	油	オイスターソース・しょうゆ 塩・こしょう・ちゅうかスープ	2.4
		けんさんしらすのかきたまじる	卵・とうふ	しらす	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん		酒・かつおだし・塩・しょうゆ	
16	木	ごはん					ごはん			653
		牛乳		牛乳						
		さばのしおこうじやき	さば				こめこうじ		塩	
		きゅうりのうめあえ	かつおぶし		にんじん・しそ	もやし・きゅうり・うめ			しょうゆ	1.7
		ごまみそしる	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	ごま	かつおだし	
17	金	ごはん					ごはん			631
		牛乳		牛乳						
		やさいもりもりキーマカレー	ぶたひき肉		にんじん・トマト 赤ピーマン	しょうが・にんにく・玉ねぎ	砂糖	油	カレールウ・カレーこ	
		みずなと大根のツナサラダ	まぐろ		にんじん・みずな	大根	砂糖	油	す・塩・しょうゆ	2.1
		たっぷりやさいのコンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ・チキンブイヨン・塩・ こしょう・ガーリックパウダー	

6月4日から10日歯と口の健康週間「かみかみ献

旬の地場産物
茨城県産メロ

ヘルスメイトさん考案
野菜もりもり元気パワーアップ献立

毎月20日は「いばらき美味(おい)しおDay」（減塩の日）

野菜もりもり元気パワーアップ献立

日	曜	献立名	使用する食品名 (赤)おもに体をつくるもの おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(赤)おもに体をつくるもの おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにカロテン 緑黄色野菜	(緑)おもに体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに炭水化物 穀類・いも類・砂糖	(黄)おもにエネルギーのもとになるもの おもに脂質 油脂	調味料他	栄養価 小学校(3,4年) エネルギー(kcal) 食塩(g)
20	月	ごはん					ごはん			636
		牛乳		牛乳						
		にくどうふ	牛肉・やきどうふ		にんじん	えのきたけ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		大根のしょうゆマヨネーズサラダ	とり肉			大根・きゅうり・えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	す・しょうゆ・こしょう	1.9
		かぼちゃのみそしる	油あげ・みそ		かぼちゃ・にんじん・こまつな	しめじ・ねぎ			かつおだし	
21	火	ミルクパン 野菜もりもり元気パワーアップ献立		だっしふんにゅう			ミルクパン・砂糖			639
		牛乳		牛乳						
		とりにくのハニーマスタードソース	とり肉				はちみつ・でんぷん	油	酒・塩・しょうゆ・粒入りマスタード	
		こまつなとチーズのサラダ	チーズ		こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	す・塩・しょうゆ・こしょう	3.2
		ミネストローネ	ベーコン		さやいんげん にんじん・トマト	玉ねぎ	じゃがいも		ケチャップ・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう	
22	水	ごはん					ごはん			650
		牛乳		牛乳						
		さんまのなんばんづけ	さんま		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・す	
		きりぼしだいこんのにもの	とり肉		にんじん	きりぼし大根 しらたき・えだまめ	砂糖	油	酒・しょうゆ・かつおだし・みりん	1.8
		もやしとあぶらあげのみそしる	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・えのきたけ			かつおだし	
23	木	なめし	かつおぶし			ひろしまな・きょうな 大根は	ごはん・砂糖		塩	687
		牛乳		牛乳						
		スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉 あさり・みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ しょうが・にんにく・ね	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ テンメンジャン・こしょう	
		チャプチェ	牛肉		赤ピーマン にんじん・にら	しょうが・にんにく しいたけ	はるさめ・砂糖	ごま・ごま油	オイスターソース・塩 しょうゆ・酒	2.8
		さくらんぼゼリー				さくらんぼ	砂糖・みずあめ			
24	金	ちゅうかめん					ソフトちゅうかめん			603
		牛乳		牛乳						
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん ほうれんそう	しょうが・玉ねぎ めんま・ねぎ		油	酒・しょうゆ・こしょう・塩・砂糖 ちゅうかスープ・がらスープ	
		さくらえびしゅうまい(2個・3個)	さくらえび・大豆 すけとうだら			玉ねぎ	小麦粉・でんぷん	ラード・油	砂糖	3.2
		いそあえ		やきのり	チンゲンサイ にんじん	もやし			しょうゆ・かつおだし	
27	月	ごはん					ごはん			674
		牛乳		牛乳						
		はるまき 旬の地場産物 茨城県産新じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが・しいたけ	小麦粉・はるさめ こめこ・でんぷん こなあめ	ラード・油 ショートニング	しょうゆ	
		しんじゃがととりにくのピリからに	とり肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ えだまめ	じゃがいも・砂糖	油	酒・コチュジャン しょうゆ・みりん	2.2
		なめこのみそしる	みそ		にんじん・こまつな	なめこ・大根・ねぎ			かつおだし	
28	火	コッペパン(スライス)					コッペパン			664
		牛乳		牛乳						
		フランクフルトソーセージ	フランクフルトソーセージ			玉ねぎ	砂糖		ウスターソース・ケチャップ・塩	
		しょかのグリーンシチュー	とり肉	牛乳・なまクリーム	スパゲッティ・にんじん・グリンピース	玉ねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう	3.1
		あじさいカクテルゼリー				ぶどう・レモン	砂糖			
29	水	ごはん					ごはん			614
		牛乳		牛乳						
		ほっけのしおやき	ほっけ						塩	
		ごまあえ			ほうれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	2.0
		とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ごぼう・しめじ	じゃがいも	油	酒・かつおだし	
30	木	ごはん					ごはん			657
		牛乳		牛乳						
		キャベツとぶたにくのみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		コーンサラダ	まぐろ		にんじん ブロッコリー	とうもろこし・玉ねぎ	砂糖	コーンドレッシング		2.2
		にくだんごのちゅうかスープ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	パン粉・でんぷん	ごま油・ラード	しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかスープ	

きゅうしょくだより

6月4日から10日は
歯と口の健康週間です

おいしく食事をするためには，健康な歯や口を保つことが大切です。よくかんで食べることはよいことがたくさんあります。合言葉は“ひみこのはがいーぜ”です。

ひまん予防，**み**かくの発達，**こ**とばの発音がはっきり，
のうの発達，
はの病気予防，**が**ん予防，**い**ちょう快調，**ぜ**んカ投球

6月は食育月間です

今月は，守谷市の食生活改善推進員さん（通称：ヘルスメイトさん）がみなさんの「健康」のために考えてくれた献立を3回提供します。どれも，野菜をおいしくたっぷり食べられる献立です。3回の給食のうちの一つ，野菜もりもりキーマカレーのレシピを紹介します。

野菜もりもり元気パワーアップ献立

やさいもりもりキーマカレー

	<食材>	4人分
	ぶたひき肉	240 g
A	カレー粉	少々
A	しょうが	小さじ1/2
A	にんにく	小さじ1/2
A	サラダ油	小さじ1
	玉ねぎ	中1個
	にんじん	中1/3個
	れんこん	中1/2個
	赤ピーマン	中1/2個
	ホールコーン	100 g
	トマト	中1/2 個
	カレールウ	1/2箱
	砂糖	小さじ1

<作り方>
① 玉ねぎ，にんじん，れんこん，ピーマンは粗みじん切りにする。
② フライパンでサラダ油を熱し，Aと豚ひき肉を色が変わるまで炒める。
③ 玉ねぎを加え，色が透き通ってきたら野菜を火が通りにくい順に加えて油をまわす。
④ 水を食材が浸るまで加え，沸騰したら一度火を止めてカレールウを溶き，砂糖を加える。
⑤ コーンを加え，再度煮立たせたら完成。
※お好みでルウの量や砂糖を調整してください。

Aブロックは17日（金）
Bブロックは22日（水）
Cブロックは16日（木）に提供します