

守谷市立学校給食センター Bブロック(高野小・松ケ丘小・大野小・黒内小)

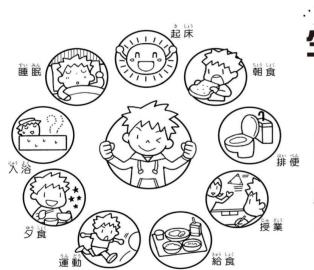
		*								
			使用する食品名							栄養価
日	曜	献立名		をつくるもの)調子を整えるもの		ドーのもとになるもの		小学校(中)
			おもにたんぱく質	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物製料・ハキ・類になった。	おもに脂質油脂	調味料他	エネルギー(kcal) 食塩(g)
			黑 闪 奶 立 立表品	十孔・小黒・海でノ		この他の野来 このこ 末初	秋泉 いり泉 ごこう	7ШЛН	ケチャップ・デミグラスソース	及塩(g)
		スパゲティミートソース	ぶた肉・とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖	油	中濃ソース・赤ワイン塩・こしょう	
4	۵	牛乳		牛乳					温・こしより	663
l '	亚	とうにゅうグラタン	おから・とうにゅう	1.40	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・こめこ	油		
		コールスロー			ブロッコリー		水あめ・でんぷん		1. 4. 1 . 1 . 1 . 1 . 1 . 1 . 1 . 1 . 1	
			とり肉		7 119319	キャベツ・とうもろこし	~"), 1;)	ノンエッグマヨネーズ	す・塩・こしより	2.6
		ごはん牛乳		牛乳			ごはん			661
4	月	あじとやさいのあまずソースがけ	あじ	1 40	あかピーマン・ピーマン	玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・す・とうがらし	001
		しらたきのいために	ちくわ		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	2.4
		なまあげともやしのみそしる	なまあげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・えのきたけ			かつおだし	2. 1
		むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん・むぎ			
				一千七					トウバンジャン・ケチャップ	648
5	火	いかのチリソース	トノヴァ			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	す・しょうゆ ガーリックパウダー	
		もやしとハムのサラダ	ハム		にんじん・さやいんげん	もやし・えだまめ		ちゅうかドレッシング		2.1
		はるさめスープ	とり肉・とうふ		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	はるさめ		しょうゆ・酒・塩・中華スープ	2.1
		ごはん たなばたこんだっ		4 - 1			ごはん			
		牛乳		牛乳		,			しょうゆ・酒・テンメンジャン	645
6	水	ぶた肉とピーマンのカラフルいため	ぶた肉		ピーマン・あかピーマン	しょうが・たけのこ きピーマン	でんぷん	油	オイスターソース	
1			 とり肉・なると		にんじん・にら	ほししいたけ・玉ねぎ		 ごま油	ガーリックパウダー しょうゆ・塩・中華スープ	
1		おほしさまミックスゼリー	こり内・なると	牛乳	にんじん・にら	オレンジ・りんご	砂糖・ナタデココ	こま曲	しょが、塩・甲華ヘーノ	1.9
		ソフトめん		1 74		1111 7700	ソフトめん			
		牛乳		牛乳						685
		とり肉のてんぷら	とり肉				小麦粉	油	酒・塩・ガーリックパウダー	
7	木	わかめとかんてんのサラダ		わかめ・かんてん	にんじん	こんにゃく・もやし	砂糖	油	す・塩・うすくちしょうゆ こしょう	
									カレールウ・しょうゆ・塩	2.7
		カレーうどんスープ	ぶた肉・なまあげ		にんじん・こまつな	えのきたけ・玉ねぎ	でんぷん	油	酒・みりん・かつおだし カレー粉	
	┢	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・砂糖		スレー桁	
		牛乳		牛乳						044
		オムレツのトラトソーフ	印		トマト		砂糖・でんぷん	油	ケチャップ・ウスターソース	611
8	金	オムレツのトマトソース	- ,		1, 41,		が得ってんぶん		デミグラスソース	
		ほうれんそうとコーンのソテー	ベーコン		ほうれんそう・にんじん	とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう	0.0
		キャベツのコンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ エリンギ		油	チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう	2.9
		ごはん					ごはん		1000	
		牛乳		牛乳						643
11	月	さばのみそに	さば・みそ				砂糖			
		しそひじきあえ		ひじき	ほうれんそう・にんじん	キャベツ	キヌア・砂糖 水あめ・しそのみ	油	しょうゆ	2.1
		かみなりじる	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにゃく・なす・とうがん		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし	
		ごはん		4-51			ごはん			
	١	牛乳	ぶた肉・なまあげ	牛乳	1-11011-5		71. July	N.L.	オイスターソース・しょうゆ	638
12	火	ぶた肉となまあげのみそいため	みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・たけのこ・しょうが		油	トウバンジャン・酒	
		ナムル 卵とわかめのスープ	パロ・ナンフ し	わかめ	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 塩・しょうゆ・中華スープ	2.3
	\vdash	ずはん	卵・なると	47/130)		えのきたけ・ねぎ	でんぷん ごはん		塩・しょフツ・甲華ヘーノ	
		牛乳		牛乳						643
13	水	さけのてりやき	さけ				砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん	
		ひじきのにもの にぼしだしのとうふのみそしる	さつまあげ・とり肉とうふ・油あげ・みそ	ひじき	にんじん にんじん	えだまめ ねぎ・えのきたけ・しめじ	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん にぼしだし・かつおだし	2.3
	\vdash	にはしたしのとうふのみそしる ごはん	こうか・佃めり・みて		にんしん	442・んりさたり・しめし	ごはん		v=v=レ/こし*ル*フお/こし	
1		のむヨーグルト		のむヨーグルト			_16/0			671
۱.		ハンバーグおろしソース	とり肉・だいず			だいこん・玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油・ラード	しょうゆ・みりん	0/1
14	木		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				パン粉・小麦粉		コンソメ・塩・こしょう	
		パプリカとカリフラワーのソテー				カリフラワー・エリンギ		油	ガーリックパウダー	1.8
_		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	小麦粉	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	
		くろパン 牛乳		牛乳			くろパン・くろざとう			703
	_	さけのマヨネーズやき	さけ	十孔				ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう・白ワイン	103
15	金	こんにゃくとかいそうのサラダ	2.7	わかめ・しろみる		こんにゃく・えだまめ		イタリアンドレッシング		
			*** H	あかつのまた)-) 10) 1)	きゅうり・とうもろこし				2.6
	-	ぶた肉といんげんまめのトマトにこみ ごはん	ふた肉・いんげんまめ		にんじん・トマト	玉ねぎ	ごはん	油	ケチャップ・こしょう・コンソメ・塩	
1		<u> </u>		牛乳			~14N			667
19	火	メンチカツ	ぶた肉・だいず	. , ,		玉ねぎ	でんぷん・パン粉・小麦粉	油	塩	
		たくあんあえ	, , ,		こまつな・にんじん	たくあん・もやし				2.1
	-	スタミナごまみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・にんにく	じゃがいも	ごま	かつおだし	
		ごはん牛乳		牛乳			ごはん			646
20	ル	たれつきとりつくね(2こ)	 だいず・とり肉	ひじき			砂糖・でんぷん	<u></u> 油		
20	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			0.09	マまっか コーン ツ・		パン粉	1四	しょさいふ	
		油あげのわふうサラダ とんじる	油あげ・かつおぶし ぶた肉・とうふ・みそ		こまつな・にんじん にんじん	もやし 玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく	砂糖 じゃがいも		しょうゆ かつおだし・酒	2.2
Щ	<u> </u>	C/00'0	~~にか こしか・かて		1-10010	エッマロ しはノールルトやく	ひ. ハ・ハン・ハ	<u>I</u>	ス・フォントして 1日	

8月分 学校給食献立表

Bブロック(高野小・松ケ丘小・大野小・黒内小)

	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			小学校(中)
			おもにたんぱく質はもに無機質		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	調味料他	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)
		ごはん					ごはん			690
		牛乳		牛乳						
25	木	おさかなナゲット(2・3こ)	たちうお・いか・あじ いわし・たら ぶり・だいず			玉ねぎ	砂糖・でんぷん	ラード・油	塩	
		ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ハヤシフレーク デミグラスソース 中濃ソース	1.5
		ルビーグレープフルーツ				ルビーグレープフルーツ				
		ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・砂糖			- - 623
		はっこうにゅう(ジョアマスカット)		だっしふんにゅう		マスカット	水あめ			
26		フライドチキン	とり肉			しょうが	でんぷん	油	酒・しょうゆ・塩 ガーリックパウダー	
20		かまぼこサラダ	かまぼこ			こんにゃく・キャベツ きゅうり・とうもろこし		ごまドレッシング	塩	2.6
		こめこマカロニのミネストローネ	ソーセージ		にんじん・トマト	玉ねぎ・キャベツ	こめこマカロニ		チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう	
	İ	げんまいごはん					ごはん・げんまい			672
		牛乳		牛乳						
29	月	なつやさいカレー	ぶた肉		かぼちゃ・トマト	なす・玉ねぎ・しょうが ズッキーニ	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ウスターソース ガーリックパウダー	
		とうふとツナのサラダ	とうふ・まぐろ		にんじん・こまつな	キャベツ		油	しょうゆ・す・塩・こしょう	2.3
		れいとうパインアップル				パインアップル				
	L	わかめごはん		わかめ			ごはん・砂糖		塩	589 2.6
		牛乳		牛乳						
30	火	ぎょうざロール(1・2こ)	ぶた肉・とり肉・だいず		にら	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・パン粉 小麦粉	油・ラード		
		キムチあえ			こまつな	もやし・きゅうり はくさいキムチ			しょうゆ	
		もずくスープ	ぶた肉・とうふ	もずく	にんじん	ねぎ	でんぷん		しょうゆ・塩・中華スープ	
		ごはん					ごはん			623
		牛乳		牛乳						
31	水	マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・にんにく たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ オイスターソース	023
		はるさめサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・もやし	はるさめ・砂糖	ごま油	しょうゆ・す	2.2
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ	小麦粉	油・ごま油	しょうゆ・塩・中華スープ	4.4

※都合により、内容を変更する場合があります。



生活リズムを 亡亡のえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊を したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふか しをしたりしていませんでしたか? しっかり勉強して運動するために は、食事、勉強、運動、睡眠などの にちじょうせいかつ きょそくただ はにな せいかつ 日常生活を規則正しく行って、生活 リズムをととのえることが大切です。



