



1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

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(中)
			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		たんぱく質(g)
10	火	ごはん					ごはん			635
		牛乳		牛乳						
		いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが・にんにく	さとう でんぷん	あぶら	トウバンジャン・ケチャップ・す・しょうゆ	
		バンバンジーてづくりごまドレッシング	とりにく		にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	トウバンジャン・す・塩・しょうゆ	2.0
		はくさいのちゅうかスープ	ぶたにく・とうふ なると		にんじん チンゲンサイ	はくさい・玉ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかだし	
11	水	ごはん					ごはん			635
		牛乳		牛乳						
		あつやきたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら	す・しょうゆ・しお・かつお だし・こんぶだし	
		しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	はくさい・しょうが			しょうゆ・みりん	2.3
		すきやき	なまあげ・牛 肉・やきとうふ		にんじん	しらたき・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	しょうゆ・さけ・みりん	
12	木	ごはん	お正月献立				ごはん			671
		牛乳		牛乳						
		さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ・さけ	
		ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく	さといも・さとう	あぶら	みりん・さけ・しょうゆ	1.7
		はなふのすましじる	とうふ		みずな	だいこん えのきたけ・ねぎ	ふ		かつおだし・さけ うすくちしょうゆ・塩	
13	金	くろパン					黒パン・くろざとう			640
		牛乳		牛乳						
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも・パインアップル		さとう		
		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	しろワイン・しょうゆ・塩・こしょう	2.3
		チキンとだいずのトマトにこみ	とりにく・だいず		にんじん・トマト	玉ねぎ		あぶら	ケチャップ・こしょう・コンソメ・塩・ガーリックパウダー	
16	月	ごはん					ごはん			633
		牛乳		牛乳						
		とりそぼろどんのぐ	とりにく		にんじん	しょうが・きりぼしだいこん 玉ねぎ・グリンピース	さとう	あぶら	さけ・しょうゆ	
		もやしとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり・もやし	さとう	あぶら	す・うすくちしょうゆ・こしょう	2.0
		なめこのみそしる	とうふ・みそ		にんじん	だいこん・えのきた け			かつおだし	
17	火	ごはん					ごはん			631
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい(2・3個)	たら えび 大豆			たまねぎ・しょうが	こむぎこ・でんぷん	ラード		
		ぶたにくとなまあげの オイスターソースいため	ぶたにく・なまあげ		チンゲンサイ	キャベツ・玉ねぎ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	オイスターソース・しょうゆ・さけ	2.2
		わかめのちゅうかスープ	とり肉	わかめ	にんじん	しめじ・もやし	はるさめ	ごまあぶら	ちゅうかだし・しょうゆ・塩・こしょう	
18	水	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDay献立(減塩の日)♥				ごはん			692
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		やさしいコロッケ	大豆		にんじん	グリンピース・たまねぎ	でんぷん・こむぎ こ・じゃがいも・さ	あぶら	こしょう・しお	
		ひじきとだいずのもの	とり肉・だいず	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ・みりん・かつおだし	1.8
		とんじる	ぶたにく・みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・ね ぎ・はくさい・だいこん			かつおだし	
19	木	ソフトちゅうかめん					ちゅうかめん			668
		牛乳		牛乳						
		ごもくあんかけラーメンスープ	ぶたにく・なると		にんじん チンゲンサイ	はくさい・玉ねぎ・きくらげ		ごまあぶら	こしょう・さけ・がらスープ ちゅうかだし・しょうゆ	
		にくまん	ぶたにく・大豆・えび			しょうが・にんにく たまねぎ・たけのこ しいたけ	パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん	ラード ごまあぶら	しょうゆ・しお オイスターソース	2.6
		かんてんのサラダ	まぐろ		にんじん	寒天・こんにゃく もやし・きゅうり	さとう	あぶら	す・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	
20	金	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・さとう			669
		牛乳		牛乳						
		かぶのクリームシチュー	とり肉	牛乳・なまクリーム	にんじん	かぶ・玉ねぎ・しめじ	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	コンソメ・塩・こしょう	
		マスタードドレッシングサラダ	かまぼこ		あかピーマン みずな	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ・す・塩 こしょう・マスタード	2.8
		ぼんかん1／2				ぼんかん				

23	月	ごはん	給食週間献立：カレー				ごはん			656
		牛乳		牛乳						
		こんさいチキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・だいこん・ごぼう・りんご	じゃがいも・さとう	あぶら	しろワイン カレールウ・ケチャップ	
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	す・塩・こしょう	2.1
		きゅうしょくしゅうかんゼリー				りんご・もも・みかん	さとう			
24	火	ごはん					ごはん			640
		牛乳		牛乳						
		ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく		にんじん・にら	しょうが・玉ねぎ キャベツ・寒天	さとう	あぶら	さけ・しょうゆ・みりん	
		ごもくきんぴら	とり肉・さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし	2.1
		もやしとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・えのきたけ・ねぎ			かつおだし	
25	水	わかめごはん		たきこみわかめ			ごはん			633
		牛乳		牛乳						
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう・でんぷん		塩・さけ・しょうゆ・みりん	
		ごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	3.7
		おでん	ちくわ・さつまあげ がんもどき	こんにやく・こんぶ	にんじん	だいこん			塩・うすくちしょうゆ・からし・みりん・さけ・かつおだし	
26	木	ごはん	給食週間献立：すいとん				ごはん			651
		牛乳		牛乳						
		ぶりだいこん	ぶり			だいこん	さとう・でんぷん		しょうゆ・さけ・みりん	
		ほうれんそうのあまずあえ	ハム		ほうれんそう	もやし	さとう		うすくちしょうゆ・す・かつおだし	2.2
		すいとんじる	あぶらあげ・とり肉		にんじん・こまつな	はくさい・しめじ・ねぎ	すいとん		かつおだし・しょうゆ みりん・さけ・塩	
		あじつきのり		あじつきのり						
27	金	コッペパン					コッペパン			650
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグたまねぎソース	とり肉・だいず			玉ねぎ	パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん	ラード・あぶら	しょうゆ・みりん・しお	
		こふきいも				玉ねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ・塩・こしょう・パセリ	3.0
		ウインナーとやさいのスープ	ソーセージ		にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ		あぶら	塩・こしょう・コンソメ・チキン ブイヨン・ガーリックパウ	
30	月	ごはん	郷土料理献立：石川県				ごはん			646
		牛乳		牛乳						
		とりにくの治部煮(じぶに)	とりにく		にんじん ほうれんそう	しょうが・たけのこ	でんぷん・ふ・さとう		さけ・かつおだし しょうゆ・みりん・さけ	
		たくあんあえ			にんじん	もやし・きゅうり・たくあん		ごま	しょうゆ	2.3
		めったじる(さつまいもいりとんじる)	ぶたにく・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにやく	さつまいも	あぶら	さけ・かつおだし	
31	火	ごはん					ごはん			644
		牛乳		牛乳						
		なつとう	なつとう						しょうゆ・しお・マスタード	
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん	きりぼしだいこん しらたき・えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ・さけ・かつおだし みりん・しお	2.3
		しおちゃんこじる	とり肉・とうふ あぶらあげ		にんじん・みずな	はくさい・えのきたけ ねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん		さけ・うすくちしょうゆ・ 塩・チキンブイヨン・	

きゅうしょくだより

1月24日～30日は、全国学校給食週間で



給食タイムマシーン

明治22年



山形県の忠愛小学校で提供された初めての給食です。

昭和22年



戦後の給食です。外国からの支援物資(脱脂粉乳など)を使って作っていました。

昭和27年



くじら肉は貴重な栄養源として給食にもよく登場していました。

昭和40年



ソフトめんが給食に登場です。この頃から、飲み物が脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりはじまりました。

昭和52年



学校給食制度に米飯が正式に導入されました。カレーライスは、今も昔も人気メニューのひとつです。

レシピ紹介：いかのチリソースがけ

守谷市のHPでは、給食の人気メニューのレシピをご紹介します。

● オレンジ色がきれい

いかのチリソースがけ

守谷市 給食レシピ

レシピコメント

ケチャップ味のチリソースを、揚げたイカにかけました。鮮やかなオレンジ色がきれいなおかずです。お好みで辛さを変えてもおいしいですよ！

材料(4人分)

イカ切身	...	200 g
かたくり粉	...	250 g
サラダ油	...	適量
たまねぎ	...	65 g
おろししょうが	...	4 g
おろしにんにく	...	1 g
サラダ油	...	2.5 g
◇トウバンジャン	...	0.25 g
◇ケチャップ	...	45 g
◇砂糖	...	5 g
◇穀物酢	...	2.5 g
◇こいくちしょうゆ	...	5 g

作り方

- イカは食べやすい大きさに切り、鹿の子に切れ目を入れて水気をとる。
- イカにかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- チリソースを作る。
- 玉ねぎを薄くスライスする。
- 小鍋に油をしき、玉ねぎ、しょうが、にんにくを入れて炒める。
- ◇の調味料を入れて、軽火を通す。
- 揚げたイカに、チリソースをかけて出来上がり。