



1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

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			中学校生徒
		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)
10 火	ごはん	お正月献立						ごはん	841
	牛乳	牛乳							
	さば竜田揚げ	さば			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ・さけ	
	筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう・れんこん こんにやく だいこん	さといも・さとう	あぶら	みりん・さけ・しょうゆ	
	花麩のすまし汁	とうふ		みずな	えのきたけ・ねぎ	ふ		かつおだし・さけ うすくちしょうゆ・塩	
11 水	黒パン							黒パン・くろざとう	805
	牛乳	牛乳							
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト							
	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	
	チキンと大豆のトマト煮込み	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	
12 木	ごはん							ごはん	789
	牛乳	牛乳							
	なつとう	なつとう						しょうゆ・しお・マスタード	
	切り干し大根の煮物	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	
	塩ちゃんこ汁	とりにく・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	
13 金	ソフト中華めん							ちゅうかめん	848
	牛乳	牛乳							
	五目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	
	肉まん	ぶたにく・大豆・えび			しょうが・にんにく たまねぎ・たけのこ	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	
	寒天のサラダ	まぐろ		にんじん	寒天・こんにやく 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	
16 月	ごはん							ごはん	800
	牛乳	牛乳							
	厚焼き卵	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	
	すきやき	なまあげ・牛肉 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	
17 火	ごはん							ごはん	790
	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	
	白菜の中華スープ	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	
18 水	ミルクパン							ミルクパン・さとう	839
	牛乳	牛乳							
	かぶのクリームシチュー	とりにく	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	
	ぼんかん1/2							ぼんかん	
19 木	ごはん							ごはん	789
	牛乳	牛乳							
	とりそぼろ丼の具	とりにく		にんじん	しょうが・きりぼしだいこん 玉ねぎ・グリーンピース	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	
	なめこのみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	だいこん・えのきたけ なめこ・ねぎ			かつおだし	
20 金	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDay献立(減塩の日)♥						ごはん	825
	飲むヨーグルト(守谷)	のむヨーグルト							
	野菜コロッケ	大豆		にんじん	グリーンピース・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	
	ひじきと大豆のもの	とりにく・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	
	豚汁	ぶたにく・みそ		にんじん	こんにやく・ごぼう・ねぎ はくさい・だいこん			かつおだし	

23月	ごはん					ごはん			801
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉と野菜のいためもの	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	
	五目きんぴら	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	
	もやしと油あげの味噌汁	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	
24火	ごはん	給食週間献立：すいとん				ごはん			812
	牛乳		牛乳						
	ぶり大根	ぶり			だいこん	さとう・でんぷん		しょうゆ・さけ・みりん	
	ほうれん草の甘酢あえ	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	
	すいとん汁	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	
味付のり		あじつきのり							
25水	コッペパン					コッペパン			829
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグ玉ねぎソース	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	
	こふさいも				玉ねぎ	じゃがいも	あぶら	コンソメ・塩・こしょう・パセリ	
	ウィンナーと野菜のスープ	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 ンブイオン・ガーリックパウ	
26木	ごはん	郷土料理献立：石川県				ごはん			800
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の治部煮(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	
	めった汁(さつまいも入り豚汁)	ぶたにく・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく	さつまいも	あぶら	さけ・かつおだし	
27金	ごはん	給食週間献立：カレー				ごはん			812
	牛乳		牛乳						
	根菜チキンカレー	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・だいに	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	
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		ハネエッグマヨネーズ	す・塩・こしょう	
	給食週間ゼリー				りんご・もも・みかん	さとう			
30月	わかめごはん		たきこみわかめ			ごはん			788
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の照り焼き	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	
	おでん	ちくわ・さつまあげ がんとどき	こんにゃく・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	
31火	ごはん					ごはん			812
	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		
	豚肉と生揚げのオイスターソース炒め	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	
	わかめと春雨の中華スープ	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	

きゅうしよくだより

1月24日～30日は、全国学校給食週間で



明治22年

焼き魚
おにぎり
漬物

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

トマトシチュー
脱脂粉乳

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

脱脂粉乳
せんキャベツ
コッペパン(ジャム)
くじらの竜田揚げ

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

果物
甘酢あえ
牛乳
チーズ
ソフトめん
カレーあんかけ

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めました。

昭和52年

塩もみ
バナナ
牛乳
スープ
カレーライス

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

人気
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)

※じゃがいも1個 約150g
にんじん1個 約150g
玉ねぎ1個 約200g

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、軽く火を通す。
- 揚げたイカに、チリソースをかけて出来上がり。