



2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

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		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・砂糖	油脂	食塩(g)
1	水	ごはん					ごはん		618
		牛乳		牛乳					
		ぶたにくとこんさいのあまからてりに	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	しょうが・れんこん・玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油	
		ほうれんそうのおひたし	かまぼこ・かつおぶし		ほうれんそう	もやし		しょうゆ	2.2
		かきたまじる	たまご・とうふ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん	酒・塩・しょうゆ・かつおだし	
2	木	ココアあげパン		だっしふんにゅう			コッペパン・砂糖・ココア	油	676
		牛乳		牛乳					
		ぶたにくとやさいのケチャップいため	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	
		こめこマカロニのツナサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	こめこマカロニ・砂糖	油	2.2
		チーズ		チーズ					
3	金	ごはん	節分献立				ごはん		669
		牛乳		牛乳					
		いわしのさんがやき	いわし・たら・だいず			玉ねぎ・えのきたけ	砂糖・でんぷん・パン粉	油	
		ひじきとだいずのにももの	とり肉・だいず	ひじき	にんじん	こんにやく	砂糖	油	2.3
		とりごぼうじる	とり肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・えのきたけ・ねぎ		ごま油	
		ふくまめ	だいず						
6	月	ごはん					ごはん		626
		牛乳		牛乳					
		いかとだいこんのにももの	いか・さつまあげ			だいこん・こんにやく	さといも・砂糖・でんぷん	油	
		りっちゃんサラダ トマトドレッシング	ハム・かつおぶし	こんぶ	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	砂糖	油	2.4
		ぎゅうにくとわかめのスープ	ぎゅうにく・とうふ	わかめ	にんじん	もやし・ねぎ・にんにく		ごま油・ごま	
7	火	コッペパン					コッペパン		659
		牛乳		牛乳					
		カレーコロッケ	だいず		にんじん	グリーンピース	じゃがいも・砂糖・パン粉	油	
		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	砂糖	油	2.6
		しょうがスープ	とり肉・ぶた肉・だいず		にんじん・こまつな	だいこん・玉ねぎ・しょうが	パン粉・でん粉	油・ラード	
		イチゴジャム					イチゴジャム		
8	水	ごはん					ごはん		659
		牛乳		牛乳					
		とうふハンバーグみそだれ	とり肉・とうふ・みそ		にんじん	玉ねぎ	砂糖・小麦粉・パン粉	ラード	
		しらたきのいために	さつまあげ		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖	油	2.4
		キムチスープ	ぶたにく・とうふ		こまつな・にんじん	玉ねぎ・はくさいキムチ		油	
9	木	ごはん					ごはん		608
		牛乳		牛乳					
		あかうおのオーロラソース	あかうお				砂糖		
		はくさいのとりみいため	ぶたにく		にんじん	はくさい・もやし・にんにく	でんぷん	油・ごま油	2.1
		さといものみそしる	とうふ・みそ		にんじん	玉ねぎ・しめじ・ねぎ	さといも		
10	金	ソフトめん					ソフトめん		692
		牛乳		牛乳					
		だいがくいも(2こ、3こ)					さつまいも・砂糖・でんぷん	油・ごま	
		キャベツのサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	2.5
		にくうどんじる	ぶたにく・とうふ・油あげ		にんじん・こまつな	えのきたけ	砂糖・でんぷん		
13	月	ごはん	♥「いばらき美味(おい) しおDay」メニュー(減塩の日)♥				ごはん		681
		牛乳		牛乳					
		さばのみぞれあんかけ	さば			だいこん	でんぷん	油	
		ごぼうとぎゅうにくのいために	ぎゅうにく		にんじん	しょうが・ごぼう・しらたき・えだまめ	砂糖	油	1.9
		はくさいとあぶらあげのみそしる	油あげ・みそ		にんじん	はくさい・玉ねぎ・えのきたけ			
14	火	ミルクパン	守谷献立 (飲むヨーグルト・れんこん)		だっしふんにゅう		ミルクパン・砂糖		611
		のむヨーグルト		のむヨーグルト					
		オムレツトマトソース	たまご		トマト		でんぷん・砂糖	油	
		れんこんサラダ	とりにく		にんじん	れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	2.8
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ・しめじ	マカロニ・じゃがいも		
15	水	ごはん	郷土料理(青森県・せんべい汁)				ごはん		665
		牛乳		牛乳					
		ぶたにくとなまあげのみそいため	ぶたにく・なまあげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	
		やさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん・こまつな	もやし・はくさい		しょうゆ	2.1
		あおもりせんべいじる	とり肉・油あげ		にんじん	ごぼう・ねぎ・まいたけ	小麦粉		

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		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・砂糖	油脂	食塩(g)
16	木	ごはん					ごはん		606
		牛乳		牛乳					
		にくだんごのあまずあんかけ(2こ、3こ)	とり肉・ぶた肉・だいず			玉ねぎ	でんぷん・砂糖・水あめ	ラード・油	
		もやしとかまぼこのサラダ	かまぼこ		こまつな	もやし		ごま・油	2.2
		ちゅうか・ふうコーンスープ	とり肉・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	
		のりふりかけ	かつおぶし	のり			砂糖・でんぷん		
17	金	ごはん					ごはん		719
		牛乳		牛乳					
		さけのメンチカツ	さけ・だいず			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉 でん粉	油・油	
		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・りんご	じゃがいも	油	2.3
		りんごとみかんのゼリー				りんご・みかん	砂糖		
20	月	ごはん	ご当地メニュー (宮崎県・チキン南蛮)				ごはん		661
		牛乳		牛乳					
		チキンなんばん	とりにく			しょうが	でんぷん・砂糖	油	
		たまごとマヨネーズのサラダ	たまご・だいず		にんじん	キャベツ・グリーンピース		ノンエッグマヨネーズ・油	2.1
		はくさいのスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい・玉ねぎ・えのきたけ		油・ごま油	
21	火	くろパン					黒パン・くろざとう		671
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉・だいず			玉ねぎ	砂糖・パン粉・小麦粉	油・ラード	
		やさいのコンソメソテー	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし		油	2.9
		ミネストローネ	とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	じゃがいも		
22	水	ごはん	ヘルシーメニューコンクール優秀賞受賞作品 (茨城県栄養士会主催)				ごはん		670
		牛乳		牛乳					
		ぶたにくとれんこんのスタミナいため	ぶたにく		にんじん	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが		ごま油	
		みずなとパプリカのサラダ	かまぼこ		みずな	キャベツ・きパプリカ	砂糖	油	2.3
		さけとこんさいのかすじる	さけ・油あげ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく・しょうが			
		りんご				りんご			
24	金	ソフトちゅうかめん					ちゅうかめん		626
		牛乳		牛乳					
		ザンギ(とりにくのからあげ)	とりにく			しょうが	でんぷん	油	
		こんにゃくとかいそうのサラダ		わかめ・こんぶ 赤つのまた・白すぎのり	こまつな・にんじん	こんにゃく・とうもろこし		油	3.8
		しおラーメンスープ	ぶたにく・かまぼこ	わかめ	ほうれんそう・にんじん	しょうが・もやし・ねぎ・にんにく		油・ごま油	
27	月	ごはん					ごはん		628
		牛乳		牛乳					
		ブロッコリーとまめのサラダ	だいず・まぐろ・ひよこ豆 赤いんげん豆・青えんどう豆		ブロッコリー・にんじん			ノンエッグマヨネーズ	
		ブラウンシチュー	ぶたにく		にんじん	玉ねぎ・カリフラワー	じゃがいも	油	1.9
		いよかん				いよかん			
28	火	アップルパン					アップルパン		639
		牛乳		牛乳					
		おさかなナゲット(2こ、3こ)	たちうお・いわし・たら・ぶり・だいず			玉ねぎ	砂糖・でんぷん・小麦粉	ラード	
		じゃがいものカレーいため	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	2.6
		ふゆやさいのポトフ	ソーセージ		にんじん	だいこん・玉ねぎ・カリフラワー			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

【ヘルシーメニューコンクールについて】
(A22日、B21日、C14日)

茨城県は、生活習慣病による死亡率が全国平均と比べて高く、それらの要因である高血圧・高血糖を予防するために、食塩やエネルギー摂取量を控えた食生活を推奨しています。

茨城県栄養士会では、家庭の食事や社員食堂等で提供する食事を望ましい食事とするために、減塩に配慮され野菜を多く摂取できるメニューのコンテストを毎年開催しています。

今年度優秀賞を受賞したメニュー(守谷小栄養教諭考案)をAブロック22日、Bブロック21日、Cブロック14日に提供します。このほかの受賞作品は、いずれも他市栄養教諭が受賞しています。リーフレットに掲載され、県内スーパーマーケットや社員食堂等で配布予定です。機会があれば、お手に取ってご覧ください。



● おうちでも作れる
ココア揚げパン



レシピコメント

今年度10月に大人気だった揚げパンを、今月はココア味で提供します。揚げパンの作り方はとても簡単で、味付けはアレンジができます。きなこや黒砂糖もおいしいですし、純ココアを使えば、苦みのある大人の味わいになります。

材料(4人分)

コッペパン

油

ミルクココア

ビニール袋

…

…

…

…

4 個

30 g

35 g

1 枚

作り方

1

2

3

4

5

ビニール袋にミルクココアを入れておく。

フライパンを熱し、油を入れる。

コッペパンを入れ、時々転がす。

パンが油を吸って色付いてきたら皿に取る。

揚げたパンをミルクココアの入ったビニール袋に入れて、ミルクココアをまぶす。