



2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			中学生	
		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	ミルクパン	守谷献立 (飲むヨーグルト・れんこん)		だっしふんにゆう			ミルクパン・砂糖		771	
	飲むヨーグルト			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 ケチャップ・デミグラスソース・ウスターソース		
	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 す・塩・こしょう		
	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		チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう		
2 木	ごはん	節分献立					ごはん		842	
	牛乳		牛乳							
	いわしのさんが焼き	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	しょうゆ・みりん・塩		
	ひじきと大豆の煮物	とり肉・だいず	ひじき	にんじん	こんにやく	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん		
	鶏ごぼう汁	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	酒・かつおだし		
福豆	だいず									
3 金	ソフトめん						ソフトめん		894	
	牛乳		牛乳							
	大学芋(3こ)					さつまいも・砂糖・でんぷん	油・ごま	しょうゆ・す		
	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	す・塩・しょうゆ・こしょう		
	肉うどん汁	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		しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし		
6 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		796
	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	しょうゆ・みりん・酒・塩		
	ごぼうと牛肉の炒め煮	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	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし		
	白菜と油揚げのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	はくさい・玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし		
7 火	ごはん						ごはん		777	
	牛乳		牛乳							
	肉団子の甘酢あんかけ(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	ケチャップ・す・しょうゆ		
	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	しょうゆ・塩		
	中華風コーンスープ	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	ちゅうかだし・塩・酒・こしょう		
のりふりかけ	かつおぶし	のり			砂糖・でんぷん		塩			
8 水	コッペパン						コッペパン		806	
	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			
	小松菜とチーズのサラダ		チーズ	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	す・しょうゆ・こしょう		
	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	コンソメ・塩		
イチゴジャム					イチゴジャム					
9 木	ごはん						ごはん		775	
	牛乳		牛乳							
	いかと大根の煮物	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	しょうゆ・みりん・酒		
	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	塩・こしょう・す・しょうゆ ガーリックパウダー		
	牛肉とわかめのスープ	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	塩・がらスープ・しょうゆ		
10 金	ごはん						ごはん		814	
	牛乳		牛乳							
	豆腐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	みりん・酒		
	しらたきの炒め煮	さつまあげ		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		
	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	ちゅうかだし・酒・しょうゆ		
13 月	ココア揚げパン		だっしふんにゆう				ココアパン・砂糖・ココア	油	787	
	牛乳		牛乳							
	豚肉と野菜のケチャップ炒め	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	酒・ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・こしょう		
	米粉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	塩・こしょう・す		
	チーズ		チーズ							
14 火	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		830
	牛乳		牛乳							
	豚肉とれんこんのスタミナ炒め	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	酒・しょうゆ・塩・トウバンジャン		
	水菜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	す・塩・こしょう		
	鮭と根菜のかす汁	さけ・油あげ・みそ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ・こんにやく・しょうが			かつおだし・酒かす		
りんご				りんご						
15 水	黒パン						黒パン・くろざとう		850	
	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	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース		
	野菜のコンソメソテー	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし		油	コンソメ・塩・こしょう		
	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		チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう		

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			中学生
		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		897	
	牛乳		牛乳						
	鮭のメンチカツ	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	カレールー・ケチャップ		
	りんごとみかんのゼリー			りんご・みかん	砂糖		2.8		
17 金	ソフト中華めん					ちゅうかめん		816	
	牛乳		牛乳						
	ザンギ(鶏肉のから揚げ)	とりにく			しょうが	でんぷん	油		酒・しょうゆ・塩・ガーリックパウダー
	こんにやくと海藻のサラダ		わかめ・こんぶ 赤つものま・白すきのり	こまつな・にんじん	こんにやく・とうもろこし		油		しょうゆ・す・塩・こしょう
	塩ラーメンスープ	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	塩・こしょう・ちゅうかだし からスープ・ラーメンスープ	4.7
20 月	ごはん					ごはん		770	
	牛乳		牛乳						
	豚肉と根菜の甘辛照り煮	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		酒・しょうゆ・酒・みりん
	ほうれん草のおひたし	かまぼこ・かつおぶし		ほうれんそう	もやし				しょうゆ
	かきたま汁	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	2.5
21 火	ごはん					ごはん		782	
	牛乳		牛乳						
	ブロッコリーと豆のサラダ	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		ケチャップ・塩・こしょう
	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		あかワイン・デミグラスソース・ウスターソース ビーフシチュールー・ガーリックパウダー 塩・こしょう・しょうゆ
	いよかん				いよかん			2.5	
22 水	アップルパン					アップルパン		827	
	牛乳		牛乳						
	お魚ナゲット(3こ)	たらちゅうい・いか・あじ 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炒め	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		しょうゆ・コンソメ・塩・カレー粉
	冬野菜のポトフ	ソーセージ		にんじん	だいこん・玉ねぎ・カリフラワー			しろワイン・チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう	3.3
24 金	ごはん					ごはん		762	
	牛乳		牛乳						
	赤魚のオーロラソース	あかうお				砂糖			ケチャップ・ウスターソース
	白菜のとろみ炒め	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		酒・しょうゆ・塩・こしょう
	里芋のみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	玉ねぎ・しめじ・ねぎ	さといも		かつおだし	2.5
27 月	ごはん	ご当地メニュー (宮崎県・チキン南蛮)					ごはん		825
	牛乳		牛乳						
	チキン南蛮	とりにく			しょうが	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・す	
	卵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	す・塩・こしょう	
	白菜のスープ	ぶたにく		にんじん	はくさい・玉ねぎ・えのきたけ		油・ごま油	しょうゆ・ちゅうかだし・塩・こしょう	2.6
28 火	ごはん	郷土料理 (青森県・せんべい汁)					ごはん		829
	牛乳		牛乳						
	豚肉と生揚げのみそ炒め	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	オイスターソース・トウバンジャン・しょうゆ・酒	
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		にんじん・こまつな	もやし・はくさい			しょうゆ	
	青森せんべい汁	とり肉・油あげ		にんじん	ごぼう・ねぎ・まいたけ	小麦粉		しょうゆ・酒・みりん・塩・かつおだし	2.5

※ 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



● 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	...	4 個
油	...	30 g
ミルクココア	...	35 g
ビニール袋	...	1 枚

作り方

- 1 ビニール袋にミルクココアを入れておく。
- 2 フライパンを熱し、油を入れる。
- 3 コッペパンを入れ、時々転がす。
- 4 パンが油を吸って色付いてきたら皿に取る。
- 5 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。