

3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		調味料他	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		食塩(g)
1	水	ちらしずし ひなまつり献立			にんじん	たけのこ・れんこん・かんぴょう・しいたけ	ごはん・さとう		酢・塩・しょうゆ・かつおだし・みりん	585
		牛乳		牛乳						
		いかのしょうがやき	いか			しょうが	でんぷん		酒・しょうゆ	
		なのはなのおひたし	とり肉		にんじん・なのはな	もやし			しょうゆ・かつおだし	3.2
		うしおじる	なると・とうふ		みずな	だいこん・えのきたけ			かつおだし・酒・しょうゆ・塩	
		ひなあられ					ひなあられ			
2	木	ごはん 世界の料理献立【台湾】					ごはん			603
		牛乳		牛乳						
		ジーローハン	とり肉		チンゲンサイ	しょうが・にんにく・ねぎ・はくさい・たけのこ	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・酒・塩・こしょう・ちゅうかスープ	
		にらたまスープ	ベーコン・たまご		にんじん・にら	玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ・塩・こしょう・がらスープ	1.8
トーフア(とうにゅうあん・にんどうふ)	とうにゅう	かんでん		パインアップル・もも	さとう・水あめ					
3	金	ごはん					ごはん			617
		牛乳		牛乳						
		にらまんじゅう(1個, 2個)	ぶた肉		にら	キャベツ・ねぎ・にんにく・しょうが	こむぎこ	ラード	しょうゆ	
		ぶたにくとキャベツのキムチいため	ぶた肉		にんじん	しょうが・にんにく・キャベツ・はくさい・キムチ	さとう・でんぷん	油	酒・しょうゆ・こしょう	2.1
		わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ		ごま油	しょうゆ・塩・こしょう・ちゅうかスープ・チキンブイヨン	
6	月	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ	むしちゅうかめん	油	こしょう・やきそばソース	665
		牛乳		牛乳						
		ローズポークメンチカツ	ぶた肉			たまねぎ	パン粉・こむぎこ	油	みりん・ケチャップ・塩・こしょう	
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	酢・ガーリックパウダー・こしょう	2.9
		ヨーグルト		ヨーグルト						
7	火	アップルパン				りんご	アップルパン・さとう			692
		牛乳		牛乳						
		さけのコーンマヨネーズやき	さけ			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	こしょう	
		ペンネのたらこクリームソース	たらこ	なまクリーム・牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぷん	バター	塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ	2.6
		やさいスープ	とり肉		にんじん	はくさい・玉ねぎ・かぶ			ガーリックパウダー・塩・こしょう・コンソメ・チキンブイヨン・パセリ	
8	水	ごはん					ごはん			619
		牛乳		牛乳						
		ちゅうかどんのぐ	ぶた肉・なまあげ			しょうが・玉ねぎ・キャベツ	でんぷん・さとう	油・ごま油	酒・しょうゆ・ちゅうかスープ・オイスターソース・しょうゆ	
		キャベツとカリフラワーのサラダ			にんじん	カリフラワー・キャベツ	さとう	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう	1.9
		チンゲンサイのちゅうかスープ	とり肉		チンゲンサイ	玉ねぎ			ちゅうかスープ・しょうゆ・塩・こしょう	
9	木	ごはん					ごはん			671
		牛乳		牛乳						
		さんまのピリからソース	さんま			しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酒・トウバンジャン	
		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	2.0
		とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・だいこん・ごぼう・こんにゃく	さといも	油	酒・かつおだし	
10	金	ソフトめん					ソフトめん			633
		牛乳		牛乳						
		ちくわのいそべあげ(2個)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油		
		だいこんサラダ				だいこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう	2.7
とりななばんじる	とり肉・なると・あぶらあげ		にんじん	ねぎ	でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩・とうがらし・かつおだし			
13	月	ごはん					ごはん			622
		牛乳		牛乳						
		ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	ぶた肉・なまあげ	かんでん		キャベツ・玉ねぎ・にんにく・しょうが	さとう	ごま油	オイスターソース・しょうゆ・塩・酒	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	2.2
		にくだんごとやさいのみそしる	とり肉・みそ		にんじん	はくさい・たまねぎ・えのきたけ	パン粉・でんぷん・さとう	ラード	酒・かつおだし・塩	
14	火	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・さとう			658
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	とり肉 大豆			玉ねぎ	パン粉・小麦粉	ラード・油	ケチャップ・赤ワイン・デミグラスソース・塩・こしょう	
		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		オリーブオイル	ガーリックパウダー・白ワイン・しょうゆ・塩	3.0
		はるキャベツのコンソメスープ			にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ		オリーブオイル	チキンブイヨン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう	

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	調味料他	
		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	エネルギー(kcal)	
								食塩(g)	
15 水	ごはん 牛乳	卒業お祝い献立					ごはん		695
	とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぷん・さとう	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごまドレッシング	しょうゆ・酢	2.2
	おいおいちゅうかスープ	とうふ・なると		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん		かつおだし・塩・しょうゆ	
	おいおいちいごゼリー	とうにゅう			いちご	さとう・みずあめ			
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			637
	ビビンバぶたそぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく・たけのこ	さとう	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・デンメンジャン・みりん・酒	
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし	2.4
	はるさめスープ	なると		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ	はるさめ		しょうゆ・酒・塩・ちゅうかスープ	
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			642
	パプリカサラダ	まぐろ		あかピーマン	きゅうり・キャベツ	さとう	油・オリーブオイル	酢・塩・しょうゆ・こしょう	
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく・りんご	じゃがいも・さとう		カレールー・ウスターソース・ケチャップ	2.1
	でこぼん(しらぬい)				しらぬい				
22 水	ごはん 牛乳	郷土料理献立【福島県】				ごはん			626
	さばのしおやき	さば						塩	
	みそかんぶら	みそ				じゃがいも・さとう	油	みりん	1.9
	こづゆ	とり肉・ほたて		にんじん・こまつな	きくらげ・だいこん・ほししいたけ・ねぎ・しらたき	ふ		酒・塩・しょうゆ・かつおだし	
23 木	ソフトちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん			632
	みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	にんにく・もやし・ねぎ・しょうが・とうもろこし		ごま油	酒・ちゅうかスープ・しょうゆ・トウバンジャン・ガラスープ	
	えびしゅうまい(2個, 3個)	たら・えび			たまねぎ	でんぷん・さとう・こむぎこ	ラード	塩	2.7
	だいこんとかまぼこのごまサラダ	かまぼこ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	

「乳糖不耐」ってどんな症状？

牛乳を飲むと、おなかが張る、ゴロゴロする、下痢になるといった症状を「乳糖不耐」といいます。

本来、牛乳に含まれる糖類「乳糖」（ガラクトースとグルコースの結合体）は、乳糖を分解する酵素「ラクターゼ」の働きにより、小腸で分解されて吸収されます。このラクターゼが十分に働かないと「乳糖不耐」の症状が現れるのです。

しかし、近年の研究では、小腸で乳糖が分解されなくても、大腸に善玉菌が多く、腸内バランスがとれていれば、乳糖もうまく分解されて、症状が出にくいことが明らかになってきました。

牛乳のおすすめレシピ



ホットで楽しもう！
牛乳を温めることで、腸への刺激が弱まり、ラクターゼの働きも活発になります！



料理にプラス！
シチューやグラタンなどに入れると料理のコクが増します！



乳製品もオススメ！
チーズやヨーグルトには乳糖が少ない、あるいは含まないものもあり、乳糖不耐が起こりにくいです！

濃厚！ペンネのたらこクリームソース

レシピコメント

生クリームをベースにした濃厚なソースが特徴です。とろみをつけているのでペンネとよく絡みます。
乾燥させた辛子たらこを使い、少しピリ辛な味わいです。

材料(4人分)

ペンネマカロニ	...	60 g
たらこ	...	20 g
乾燥たらこ	...	1.4 g
Aしめじ	...	60 g
Aエリンギ	...	60 g
Aにんにく	...	1 g
A有塩バター	...	8 g
こしょう	...	0.1 g
白ワイン	...	4 g
生クリーム	...	32 g
牛乳	...	28 g
こいくちしょうゆ	...	4 g
片栗粉	...	4 g

作り方

- たらこをほぐす。白ワインを加えるとほぐれやすい。
- フライパンでAを炒める。
- 2にたらこ調味料を入れ加熱する。
- 3を弱火にして水溶き片栗粉でとろみをつける。たらこソース完成。
- 別鍋でお湯を沸かしペンネを茹でる。
- たらこソースにペンネを入れ、混ぜ合わせたら出来上がり。





3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれ、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。