

3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						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	食塩(g)
1	水	ごはん					ごはん		643
		牛乳		牛乳					
		あじのなんばんづけ	あじ		あかピーマン	玉ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん	グリーンピース	じゃがいも・さとう・でんぷん	あぶら	1.8
		すましじる	はんぺん・とうふ		みずな	だいこん・えのきたけ・ねぎ			
2	木	ソフトちゅうかめん					ちゅうかめん		632
		牛乳		牛乳					
		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	
		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	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	
3	金	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		585
		牛乳		牛乳					
		いかのしょうがやき	いか			しょうが	でんぷん		
		なのはなのおひたし	とり肉		にんじん・なのはな	もやし			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			
		ひなあられ					ひなあられ		
6	月	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	
		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	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			
7	火	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	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	
		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	2.9
		ヨーグルト		ヨーグルト					
8	水	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	
		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		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		
9	木	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	
		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	2.1
		わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ・えのきたけ		ごま油	
10	金	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	
		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	2.6
		やさいスープ	とり肉		にんじん	はくさい・玉ねぎ・かぶ			
13	月	ごはん					ごはん		695
		牛乳		牛乳					
		とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぷん・さとう	油	
		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	2.2
		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		

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		食塩(g)	
14	火	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	
にくだんごとやさしいのみそしる	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				
15	水	ごはん					ごはん			637	
		牛乳		牛乳							
		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・テンメンジャン・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		
おいわいいちごゼリー	とうにゅう			いちご	さとう・みずあめ						
17	金	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				
20	月	ごはん					ごはん			626	
		牛乳		牛乳							
		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				
22	水	ごはん					ごはん			642	
		牛乳		牛乳							
		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		カレーパウダー・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					
23	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				

「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！

出典:MILK CLUB Vol.135
「スポーツの秋到来！牛乳を飲んで、健康維持に不可欠な、筋肉づくりを！」
監修 三浦理代（女子栄養大学名誉教授）
https://www.dairy.co.jp/milkclub/kulbva000000vh38-att/milkclub_135.pdf

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を弱火にして水溶性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。



ひなまつり
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は、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ていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。