

3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						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)
1	水	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	791
		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	3.7
		ヨーグルト		ヨーグルト					
2	木	ちらし寿司 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		719
		牛乳		牛乳					
		いかのしょうが焼	いか			しょうが	でんぷん		
		菜の花のおひたし	とり肉		にんじん・なのはな	もやし			3.9
		潮汁	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		
3	金	ソフトめん					ソフトめん		812
		牛乳		牛乳					
		ちくわの磯辺揚げ(2個)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	油	
		大根サラダ				だいこん・きゅうり・とうもろこし	さとう	油	3.4
		鶏南蛮汁	とり肉・なると・あぶらあげ		にんじん	ねぎ	でんぷん		
6	月	ごはん 郷土料理献立【福島県】					ごはん		782
		牛乳		牛乳					
		鯖の塩焼き	さば						
		みそかんぷら	みそ				じゃがいも・さとう	油	2.3
		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		
7	火	ごはん 世界の料理献立【台湾】					ごはん		749
		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		2.2
		トーフア(豆乳杏仁豆腐)	とうにゅう	かんでん		パインアップル・もも	さとう・水あめ		
8	水	アップルパン				りんご	アップルパン・さとう		845
		牛乳		牛乳					
		鮭のコーンマヨネーズ焼き	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	3.1
		野菜スープ	とり肉		にんじん	はくさい・玉ねぎ・かぶ			
9	木	ごはん					ごはん		795
		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	
		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		2.9
		でこぼん(しらぬい)				しらぬい			
10	金	ごはん 卒業お祝い献立					ごはん		855
		牛乳		牛乳					
		鶏肉のレモン煮	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	2.7
		お祝い中華スープ	とうふ・なると		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん		
		お祝いいちごゼリー	とうにゅう			いちご	さとう・みずあめ		
14	火	ごはん					ごはん		825
		牛乳		牛乳					
		ニラ饅頭(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	
		豚肉とキャベツのキムチ炒め	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	2.9
		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	
15	水	ミルクパン		だっしふんにゅう			ミルクパン・さとう		837
		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	
		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	3.7
		春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	

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)
16	木	ごはん					ごはん			781
		牛乳		牛乳						
		豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	ぶた肉・なまあげ	かんてん		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	
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	2.8
		肉団子と野菜のみそ汁	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	
17	金	ソフト中華めん					ちゅうかめん			843
		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	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	3.7
		大根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	
20	月	ごはん					ごはん			788
		牛乳		牛乳						
		ビビンバ豚そぼろ	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	3.0
		春雨スープ	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	
22	水	ごはん					ごはん			848
		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	2.5
		豚汁	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	
23	木	ごはん					ごはん			768
		牛乳		牛乳						
		中華丼の具	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	2.5
		チンゲンサイの中華スープ	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	

「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にたらこと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。