

4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

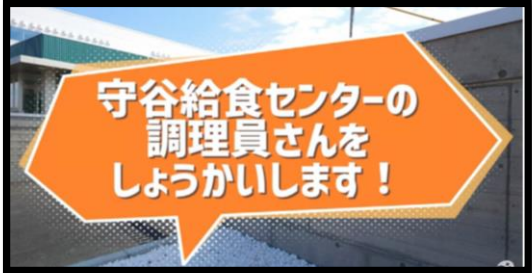
日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	小学校 (中)		
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物		おもに脂質	エネルギー (k cal)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう		油脂	食塩 (g)	
8 月	ごはん 牛乳	♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥		牛乳			ご飯		695	
	はるまき	◇春巻き					油			
	キムタクいため	ぶた肉		にんじん	大根・しらたき・◇つば漬 け・◇白菜キムチ		ごま油	しょうゆ		1.8
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ		ごま油	中華スープストック・塩・しょうゆ		
10 水	ごはん						ご飯		682	
	牛乳		牛乳							
	とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん		2.4
	ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢		
11 木	ごはん						ご飯		641	
	牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグたまねぎソース	◇豆腐ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・こしょう・パセリ		1.9
	しおこんぶあえ		◇しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり					
12 金	だいこんのみそしる	ぶた肉・みそ		にんじん・こまつな	大根・えのきたけ			かつおだし	630	
	ごはん						ご飯			588
	牛乳		牛乳							
	マーボーどうふ	豆腐・ぶた肉・八丁みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・中華スープストック・しょうゆ・トウバンジャン・オイスターソース・塩		
15 月	もやしのサラダ	かまぼこ		ほうれんそう	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	塩・酢	2.3	
	はくさいのちゅうかスープ	とり肉		にんじん	白菜・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中華スープストック・オイスターソース		
	ごはん						ご飯			705
	牛乳		牛乳							
ミルクパン	🌐世界の料理献立【イギリス】🌐		牛乳			◇ミルクパン		2.6		
牛乳		牛乳								
こまいフライ	◇こまいフライ				砂糖	油	中濃ソース・ケチャップ			
ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし・きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう・パセリ			
16 火	スコッチブロス	とり肉・レンズまめ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ	大麦		がらスープ・コンソメ・白ワイン・塩・こしょう	671	
	チョコクレープ					◇チョコクレープ				
	ごはん						ご飯			733
	牛乳		牛乳							
ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース	2.2		
じゃがいものコンソメいため	とり肉		にんじん	キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・コンソメ・塩			
トマトスープ	白いんげん豆		トマト	にんにく・カリフラワー・玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	白ワイン・コンソメ・チキンブイヨン・塩・こしょう・パジル			
さくらゼリー					◇さくらゼリー					
17 水	ごはん						ご飯		621	
	牛乳		牛乳							
	ますのねぎみそやき	ます・みそ			ねぎ	砂糖・でんぷん		酒・しょうゆ		2.0
	だいこんとぶたにくのうまに	生あげ・ぶた肉		にんじん	大根	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん・かつおだし		
19 金	すましじる	とり肉		にんじん	白菜・えのきたけ			酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし	658	
	ごはん						ご飯			
	牛乳		牛乳							
	とうふステーキそばろあんかけ	◇豆腐ステーキ・とり肉			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・みりん		
22 月	ごもくきんぴら	さつま揚げ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし	614	
	とんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく	じゃがいも		かつおだし		
	ストロベリーパン		◇のむヨーグルト			◇ストロベリーロール				2.1
	のむヨーグルト		◇のむヨーグルト							
メンチカツソースがけ	◇メンチカツ				砂糖	油	中濃ソース・ケチャップ			
キャベツとコーンサラダ	まぐろ		にんじん	とうもろこし・キャベツ	砂糖	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう			
23 火	コンソメスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	がらスープ・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう	607	
	ごはん						ご飯			2.2
	牛乳		牛乳							
	キャベツとぶたにくのしおいため	ぶた肉			しょうが・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・しらたき	でんぷん	油・ごま油	酒・塩・こしょう		
24 水	だいこんのごまサラダ	かまぼこ			大根・きゅうり	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	2.2	
	ごもくスープ	とり肉・とうふ		にんじん	しめじ・もやし・ねぎ・しょうが		ごま油	酒・中華スープストック・塩・しょうゆ		

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になる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		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)	
25 木	ごはん	 日本郷土の料理献立【茨城県】 	牛乳			ご飯			645	
	牛乳									
	さばのしおやき			さば				塩		
	ひじきとだいずのもの			とり肉・大豆	ひじき	にんじん	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	2.3
	けんちんじる			とうふ	にんじん	こんにゃく・大根・ねぎ・ごぼう	里いも	油	しょうゆ・塩・酒・かつおだし	
26 金	ソフトめん					ソフトめん			625	
	牛乳	牛乳								
	ちくわのいそべあげ	◇ちくわ	青のり			こむぎこ	油			
	みずなとだいこんのサラダ	とり肉		水菜・にんじん	大根		油	酢・塩・しょうゆ・こしょう	3.6	
	きつねじる	油揚げ・とり肉・なると		にんじん	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ・かつおだし		

- ※ 都合により献立を変更する場合があります。
- ※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
- ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしょくだより

給食からSDGsを考えよう ～ストローがいらない牛乳パック～



給食センターでは、学校で、動画による給食指導を行っています。配信した食育動画が、守谷市のyoutubeに掲載されました。ぜひご家族で、調理の様子や調理員さんからのメッセージをご覧ください。

<https://youtu.be/KPwZuENCX64>

守谷市で使っている牛乳パックは、開けやすいプッシュパネルがついている「School POP®」という容器です。

小さな手でも簡単に開けることができ、プラスチックのストローを使わなくても飲みやすいよう工夫されています。

もちろん、これまで通り、ストローを使って飲むこともできます。給食を通して、環境のことを考えてみませんか？



プッシュ

地産地消を進めています

毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay」、それから始まる1週間は「茨城をたべようWeek」です。
給食では、茨城県でとれた食品をたくさん取り入れています。また、守谷市で作られたり、育てられたりした守谷生まれの食品も取り入れています。毎月の献立を楽しみにしてくださいね。



ストローがいらない紙パック School POP® の開け方



給食のみそ汁のひみつ

守谷市の給食では2種類の「だし」を使っています。
だしにほかの食材や調味料を組み合わせることで、いくつもの味がまざりあい、よりおいしくなります。

【かつおだし】

【にぼしだし】



● ほうれんそうの香ばしごまあえ

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

子供たちに大人気のごまあえです。給食センターでは、すりごまを炒ることで香りを引き立たせています。お好みでえのきや焼いた油揚げを入れてもおいしいですよ。

材料（4人分）

ほうれんそう	・・・	100 g
にんじん	・・・	20 g
もやし	・・・	125 g
白すりごま	・・・	大さじ2
しょうゆ	・・・	大さじ1
砂糖	・・・	大さじ1と1/2



作り方

- 野菜を食べやすい大きさに切ってゆでる。
- すりごま、しょうゆ、砂糖を合わせて和え衣をつくる。
- しばらく冷やした野菜に和え衣を合わせる。