

4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

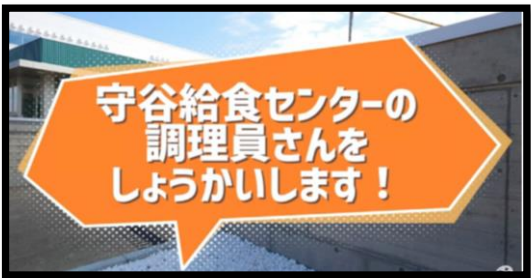
日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			調味料他	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
8 月	ごはん					ご飯		682		
	牛乳		牛乳							
	とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でんぷん・砂糖	油		塩・酒・しょうゆ・みりん	
	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	
	はるさめスープ	ぶた肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩・中華スープストック	2.4	
10 水	ごはん					ご飯		658		
	牛乳		牛乳							
	とうふステーキそぼろあんかけ	◇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
	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	
	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	2.0	
11 木	ごはん					ご飯		630		
	牛乳		牛乳							
	マーボー豆腐	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
	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	
	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	2.3	
12 金	ミルクパン					◇ミルクパン		705		
	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	
	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	
	チョコクレープ					◇チョコクレープ				
15 月	ごはん					ご飯		695		
	牛乳		牛乳							
	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・◇つぼ漬け・◇白菜キムチ		ごま油		しょうゆ	
	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	1.8	
16 火	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
	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	
	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	2.0	
17 水	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
	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	2.2	
	さくらゼリー					◇さくらゼリー				
18 木	ごはん					ご飯		588		
	牛乳		牛乳							
	チキンソテーたまねぎソース	とり肉			玉ねぎ・しょうが	でんぷん・砂糖	油		酒・塩・しょうゆ・みりん	
	あぶらあげとえのきのごまあえ	油揚げ		こまつな	えのきたけ・もやし	砂糖	ごま		みりん・しょうゆ	
	じゃがいもとわかめのみそしる	ぶた肉・みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも		かつおだし	2.1	
19 金	ストロベリーパン					◇ストロベリーロール		614		
	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	
	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	2.1	
22 月	ごはん					ご飯		607		
	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
	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	
	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	2.2	
23 火	ごはん					ご飯		645		
	牛乳		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	
	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	2.3	

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)
24	水	ごはん					ご飯		671	
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット (2個)	◇チキンナゲット							
		ブロッコリーサラダ	とり肉		ブロッコリー・にんじん	きゅうり	砂糖	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう	2.5
		ポークカレー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレールウ①・ケチャップ	
25	木	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		
		みずなどだいこんのサラダ	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	
26	金	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
		しおこんぶあえ		◇しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			1.9	
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			

- ※ 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。

きゅうしよくだより

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。
- しばって冷やした野菜に和え衣を合わせる。