

4月分 学校給食献立表

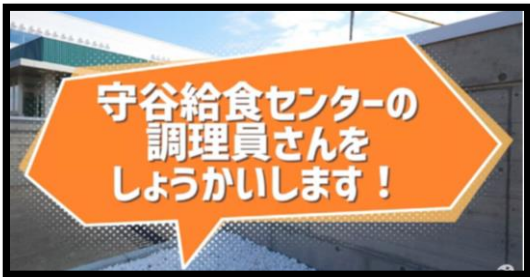
守谷市立学校給食センター
Cブロック

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	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)
8	月	ごはん					ご飯		734
		牛乳		牛乳					
		チキンソテー玉ねぎソース	とり肉			玉ねぎ・しょうが	でんぷん・砂糖	油	2.7
		油揚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	
		じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶた肉・みそ	わかめ	にんじん		じゃがいも	かつおだし	
9	火	ターメリックライス					◇アルファ化米	油	779
		牛乳		牛乳					
		オレンジ				オレンジ			2.9
		花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー・ロマネスコカリフラワー・赤ピーマン	とうもろこし	砂糖	油・オリーブ油	
		スパイスカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ソテーオニオン	じゃがいも・砂糖・こむぎこ	油	
10	水	ストロベリーパン(乳卵なし)					◇ストロベリーロール		781
		飲むヨーグルト		◇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	2.8
		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	
		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	
11	木	ごはん	✿入学・進級おめでとう献立✿				ご飯		917
		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	2.9
		じゃがいものコンソメ炒め	とり肉		にんじん	キャベツ	じゃがいも・砂糖	油	
		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	
12	金	さくらゼリー					◇さくらゼリー		806
		ごはん	🍷日本郷土の料理献立【茨城県】🍷				ご飯		
		牛乳		牛乳					2.8
		鯖の塩焼き	さば						
		ひじきと大豆の煮物	とり肉・大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	
15	月	けんちん汁	とうふ		にんじん	こんにゃく・大根・ねぎ・ごぼう	里いも	油	856
		ごはん					ご飯		
		牛乳		牛乳					2.9
		鶏肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん・砂糖	油	
		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	
16	火	春雨スープ	ぶた肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		812
		ごはん					ご飯		
		牛乳		牛乳					2.5
		豆腐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		
		塩昆布あえ		◇しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			
17	水	大根のみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん・こまつな	大根・えのきたけ			855
		ミルクパン					◇ミルクパン		
		牛乳		牛乳					3.2
		こまいフライ	◇こまいフライ				砂糖	油	
		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	
18	木	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		783
		チョコクレープ (乳卵なし)					◇チョコクレープ		
		ごはん					ご飯		2.7
		牛乳		牛乳					
		麻婆豆腐	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	
19	金	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	796
		白菜の中華スープ	とり肉		にんじん	白菜・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	
		ソフトめん					ソフトめん		4.2
		牛乳		牛乳					
		ちくわの磯辺揚げ	◇ちくわ	青のり			こむぎこ	油	
22	月	水菜と大根のサラダ	とり肉		水菜・にんじん	大根		油	859
		きつね汁	油揚げ・とり肉・なると		にんじん	玉ねぎ・ねぎ			
		ごはん					ご飯		3.2
		牛乳		牛乳					
		チキンナゲット (2個)	◇チキンナゲット					油	
23	火	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	777
		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	
		ごはん					ご飯		2.5
		牛乳		牛乳					
		ますのねぎ味噌焼き	ます・みそ			ねぎ	砂糖・でんぷん		
		大根と豚肉のうま煮	生あげ・ぶた肉		にんじん	大根	砂糖・でんぷん	油	2.5
		すまし汁	とり肉		にんじん	白菜・えのきたけ			

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	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)
24 水	ごはん					ご飯			890
	牛乳		牛乳						
	春巻き	◇春巻き					油		
	キムタク炒め	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	2.3
25 木	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	
	ごはん					ご飯			761
	牛乳		牛乳						
	キャベツと豚肉の塩炒め	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	
26 金	大根のごまサラダ	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	2.8
	五目スープ	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	
	ごはん					ご飯			806
	牛乳		牛乳						
26 金	豆腐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	
	五目きんぴら	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	2.5
	豚汁	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	

※ 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>

給食からSDGsを考えよう ～ストローがいらない牛乳パック～

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® はとっても環境にいい



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くすよ。

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。