

5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						調味料他	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			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	こどもの日献立 ㊦					ご飯		634
		牛乳		牛乳						
		とり肉のみそやき	とり肉・みそ			にんにく		酒・みりん	1.9	
		ごぼうとぶた肉のきんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油・ごま		しょうゆ・みりん・とうがらし
		若竹汁	豆腐	わかめ		たけのこ・えのきたけ・ねぎ・大根				かつおだし・塩・酒・うすくちしょうゆ
	こどもの日ゼリー					◇ゼリー				
2	木	ごはん					ご飯		684	
		牛乳		牛乳						
		いかのからあげ	いか			しょうが・にんにく	でんぷん	油		酒・しょうゆ
		ぶた肉のしょうがレモンいため	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・キャベツ・レモン	でんぷん・砂糖	油	酒・しょうゆ・塩・みりん	2.2
もずくスープ	とり肉・とうふ	もずく	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			中華スープストック・塩・しょうゆ			
7	火	コッペパン					◇コッペパン		628	
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉とセロリのケチャップ炒め	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・セロリ	砂糖・でんぷん	油		塩・こしょう・ケチャップ・白ワイン・カレー粉
		ほうれん草のごまマヨサラダ	かまぼこ		ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ	2.8
		かぶのコンソメスープ	とり肉		にんじん	かぶ・玉ねぎ		油	コンソメ・塩・こしょう・ローレル	
8	水	ごはん					ご飯		648	
		牛乳		牛乳						
		オレンジ				オレンジ				
		大根とツナのサラダ	まぐろ	寒天	にんじん	きゅうり・大根	砂糖	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう	2.2
		チキンカレー	とり肉		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・カレールウ②	
9	木	ごはん					ご飯		650	
		牛乳		牛乳						
		木の葉かまぼこの磯辺やき (2、3個)	かまぼこ	青のり			でんぷん	油		
		高野豆腐の親子煮	とり肉・卵・高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・枝豆	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・かつおだし	2.2
		煮干しだしのもやしのみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん・こまつな	ねぎ・もやし・しめじ			煮干しだし	
10	金	ソフト中華めん					ソフトめん		605	
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい (2・3個)	◇シューマイ							
		きゅうりの梅あえ	とり肉・かつお節		にんじん	きゅうり・キャベツ・◇梅干し			うすくちしょうゆ	2.8
		みそラーメンスープ	ぶた肉・なると・みそ		にんじん	にんにく・しょうが・もやし・ねぎ・とうもろこし		ごま油	酒・中華スープストック・しょうゆ・トウバンジャン・がらスープ	
13	月	ごはん					ご飯		681	
		牛乳		牛乳						
		鮭のマヨネーズやき	鮭					ノンエッグマヨネーズ		白ワイン・こしょう・パセリ
		寒天サラダ	とり肉	寒天	こまつな	もやし・とうもろこし	砂糖		酢・うすくちしょうゆ・塩	2.0
		あさりのスンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉・あさり・みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ・ねぎ・◇白菜キムチ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ・テンメンジャン・こしょう・かつおだし	
14	火	コッペパン					◇コッペパン		696	
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ	砂糖・でんぷん	油		ケチャップ・中濃ソース
		ツナとコーンのペンネソテー	まぐろ			にんにく・玉ねぎ・とうもろこし	マカロニ	油・オリーブ油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	3.0
		カレースープ	ソーセージ		にんじん・ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・カレー粉・コンソメ・塩	
15	水	ごはん					ご飯		628	
		牛乳		牛乳						
		ごぼうメンチカツ	◇ごぼうメンチカツ					油		
		たくあんあえ			にんじん	◇たくあん・もやし・キャベツ		ごま		2.1
		豚汁	ぶた肉・みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・大根・ごぼう・こんにゃく			かつおだし・とうがらし	
16	木	ごはん					ご飯		644	
		牛乳		牛乳						
		ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖	油		酒・しょうゆ・ケチャップ・しょうゆ
		春雨サラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	2.0
		生揚げとにらのみそしる	生揚げ・みそ		にんじん・にら	もやし・しめじ・ねぎ		ごま油	かつおだし	
17	金	ソフトめん	㊦世界の料理【台湾(たいわん)】㊦				ソフトめん		633	
		牛乳		牛乳						
		小籠包 (しょうろんぼう) (2、3個)	◇小籠包					油		
		台湾産生パインアップルのあんにんどうふ					もも・パインアップル	◇豆乳杏仁豆腐・砂糖		2.3
		牛肉麺 (ニューロウメン) スープ	牛肉		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ねぎ		油	酒・中華スープストック・しょうゆ・塩・トウバンジャン・オイスターソース・がらスープ	

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			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)
20 月	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥				ご飯			641
	牛乳		牛乳						
	めばる竜田揚げ	◇めばる竜田揚げ				でん粉			
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん	しょうが・枝豆	じゃがいも・砂糖・でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ	1.8
	けんちん汁	とり肉・とうふ		にんじん・こまつな	こんにゃく・大根・ねぎ・ごぼう		油	しょうゆ・塩・酒・かつおだし	
21 火	コッペパン					◇コッペパン			661
	牛乳		牛乳						
	コロッケ	◇ミートコロッケ					油		
	マスタードドレッシングサラダ	かまぼこ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり	砂糖	オリーブ油	粒マスタード・しょうゆ・酢・塩・こしょう	2.8
	初夏のグリーンクリームスープ	ベーコン	牛乳・クリーム	アスパラガス・にんじん	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース	こめ	バター・油	コンソメ・塩・こしょう	
22 水	ごはん					ご飯			633
	牛乳		牛乳						
	手作りさばのみそ煮	さば・みそ			しょうが	砂糖		酒・みりん	
	菜の花のからしあえ	とり肉	 守谷生まれの食品【とりつくね】	菜の花	キャベツ			しょうゆ・みりん・かつおだし・からし	2.8
	守谷生まれのとりつくねのすまし汁	◇とりつくね		にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし	
23 木	ごはん	守谷生まれの【ねぎ】 				ご飯			672
	牛乳		牛乳						
	鶏のからあげ守谷ねぎの香味ソースがけ	とり肉		赤ピーマン	ねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・砂糖	油・ごま油	塩・酒・しょうゆ・酢	
	しらたきの炒め煮	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	2.1
	かきたまみそ汁	卵・豆腐・みそ		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん		酒・かつおだし	
24 金	ソフトめん					ソフトめん			640
	牛乳		牛乳						
	野菜のかき揚げ 抹茶塩がけ				◇やさいかきあげ		油	塩・抹茶	
	しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しょうが			うすくちしょうゆ・みりん	2.5
	あわせだしの山菜うどん汁	とり肉・油揚げ		にんじん	山菜・なめこ・えのきたけ・ねぎ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・昆布だし	
27 月	ごはん					ご飯			650
	牛乳		牛乳						
	ビビンバそぼろ	ぶた肉・とり肉・みそ			しょうが・玉ねぎ・枝豆	砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・デンメシジャン・トウバンジャン	
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・とうがらし	2.2
	五目スープ	とり肉・とうふ・なると		にんじん・チンゲンサイ	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	
28 火	コッペパン	守谷生まれの食品【ヨーグルト】 				◇コッペパン			652
	牛乳		牛乳						
	アロエの守谷ヨーグルトあえ		寒天・ヨーグルト		アロエ・もも	砂糖			
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり		油・ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう	2.1
	ぶた肉と大豆のトマト煮込み	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・カリフラワー		油	ケチャップ・こしょう・コンソメ・塩	
29 水	ごはん					ご飯			676
	牛乳		牛乳						
	いわしのなんばんづけ	◇いわしでんぷんつき		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酢	
	ひじきと大豆のにももの	油揚げ・とり肉・大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ・みりん・かつおだし	1.7
	新じゃがいものごまみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	しめじ・玉ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし	
30 木	揚げパン(乳卵無)					乳卵無◇コッペパン・グラニュー糖	油		629
	牛乳		牛乳						
	チキンのブラウンソース煮	とり肉		赤ピーマン・ブロッコリー・トマト	にんにく・玉ねぎ		油	赤ワイン・デミグラスソース・ビーフシチュールウ・塩・こしょう	
	ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	1.9
31 金	ごはん					ご飯			645
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじ焼き	さば						塩こうじ	
	たけのこ五目ごはんの具	油揚げ・とり肉		にんじん	しょうが・ごぼう・たけのこ・干しいたけ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	2.0
	さやえんどうのみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん・さやえんどう	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

今月の世界の料理献立 ー台湾（たいわん）ー

台湾は、日本の南西に位置する島国で、面積は日本の九州と同じくらいです。

外食文化がさかんで、まちには屋台(やたい)がたくさんあります。
タピオカドリンクや、小籠包(しょうろんぱう)、牛肉麵(ニューロウメン)などは人気の定番メニューです。気候は1年を通して温暖で、パインアップルやバナナ、マンゴーなどが育ちます。

普通のパインアップルの芯の部分は硬くて食べられませんが、台湾のパインアップルは芯の部分まで食べることができます。今月は、台湾で育った生のパインアップルを給食センターでカットした「台湾産生パインアップルの杏仁豆腐」が登場します。



● 手作りドレッシングのツナサラダ

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

前月に引き続き、野菜をおいしく食べるレシピです。キャベツやきゅうりをさっと茹でることで、アクや苦みがなくなり小さなお子さんでも食べやすくなります。
ドレッシングのサラダ油をオリーブオイルに変えれば洋風、ごま油に変えれば中華風になりますよ。



材料(4人分)

※じゃがいも中1個 約150g
にんじん中1根 約150g
玉ねぎ中1個 約200g

ツナ(油漬け)	...	70 g
キャベツ	...	200 g
きゅうり	...	100 g
コーン(缶)	...	25 g
★砂糖	...	小さじ1/2
★塩	...	ひとつまみ
★酢	...	小さじ1
★しょうゆ	...	小さじ2
★サラダ油	...	小さじ1
★こしょう	...	少々

作り方

- キャベツは3cmのざく切り、きゅうりは小口切りにする。
- 野菜を茹でる。鍋に水を入れて、火にかけて、沸騰したらキャベツときゅうりを加え約1分間ゆでる。
- ざるにあげて水気をきり、冷蔵庫で冷やす。
- ドレッシングを作る。ボールに★を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- ボールに茹でたキャベツ、きゅうり、ツナ、コーンを入れ、ドレッシングを加えて和える。