

# 5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のとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのもととなる			
		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		
1 水	ごはん				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	
	牛乳		牛乳					628	
	ごぼうメンチカツ	◇ごぼうメンチカツ							
	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		
2 木	ごはん	こどもの日献立	牛乳			ご飯		634	
	牛乳								
	とり肉のみそやき	とり肉・みそ		にんにく			酒・みりん		
	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	1.9	
	若竹汁	豆腐	わかめ		たけのこ・えのきたけ・ねぎ・大根				
7 火	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・でんぶん	油	酒・みりん・しょうゆ	
	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	
8 水	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	
	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	
9 木	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)	◇シユーマイ							
	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	
	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・どうもろこし	ごま油		2.8	
10 金	コッペパン	守谷生まれの食品【ヨーグルト】	牛乳		◇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				
	プロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		プロッコリー・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	
13 月	ごはん				ご飯			676	
	牛乳		牛乳						
	いわしのなんばんづけ	◇いわしでんぶんづけ		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	
	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	
14 火	ごはん				ご飯			644	
	牛乳		牛乳						
	ヤンニヨムチキン	とり肉		しょうが・にんにく	でんぶん・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	
	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	
15 水	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		でんぶん	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・でんぶん		しょうゆ・みりん・かつおだし	
	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	
16 木	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 (しょうろんぱう) (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				
	牛肉麺 (ニュウロウメン) スープ	牛肉		にんじん・チングンサイ	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	
17 金	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・でんぶん	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		
	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	

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		
20	ごはん 牛乳 ビビンバそぼろ ナムル 五目スープ	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	小学校(中) エネルギー(kcal) 食塩(g)	
21	揚げパン(乳卵無) 牛乳 チキンのブラウンソース煮 ジャーマンポテト	ぶた肉・とり肉・みそ	牛乳	しょうが・玉ねぎ・枝豆	砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・テンメンジャン・トウパンジャン	650 2.2	
22	ごはん 牛乳 鶏のからあげ守谷ねぎの香味ソースがけ しらたきの炒め煮 かきたまみそ汁	守谷生まれの【ねぎ】 牛乳	牛乳	にんにく・玉ねぎ	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・とうがらし 赤ワイン・デミグラスソース・ビーフシチュール・塩・こしょう	629 1.9	
23	ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズやき 寒天サラダ あさりのスンドウブチゲ	牛乳	牛乳	玉ねぎ	じやがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	672 2.1	
24	ごはん 牛乳 ぶた肉とセロリのケチャップ炒め ほうれん草のごママヨサラダ かぶのコンソメスープ	牛乳	牛乳	玉ねぎ・えのきたけ	砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・酢 ノンエッグマヨネーズ 白ワイン・こしょう・パセリ	681 2.0	
25	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	砂糖・でんぶん	ごま油	酢・うすくちしょうゆ・塩 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	628 2.8	
26	ごはん 牛乳 手作りさばのみそ煮 菜の花のからしあえ 守谷生まれのとりつくねのすまし汁	牛乳	牛乳	にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ	ご飯	酒・みりん しょうゆ・みりん・かつおだし・からし 酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし	633 2.8	
27	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ	ご飯	酒・みりん しょうゆ・みりん・かつおだし・からし 酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし	684 2.2	
28	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	ご飯	酒・しお味 油	648 2.2	
29	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	ご飯	油	油 塩・抹茶	640 2.5
30	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	山菜・なめこ・えのきたけ・ねぎ	ソフテメン	油	うすくちしょうゆ・みりん しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし・昆布だし	661 2.8
31	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	山菜・なめこ・えのきたけ・ねぎ	ソフテメン	油	油 オリーブ油 粒マスタード・しょうゆ・酢・塩・こしょう	661 2.8

※ 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。

## キゅうしょくだより 今月の世界の料理献立 一台湾(たいわん) -

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)、牛肉麺(ニュウロウメン)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、アツ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個	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、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。ボウルに★を入れ、砂糖が溶けるまでよく混ぜる。
- ボウ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。