

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 (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					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	
2	木	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		
		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		1.9	
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			
		じゃがいものそばろ煮	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	
		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	1.8
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	2.0
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	
		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	鶏・中華スープストック・しょうゆ・トウバンジャン・からスープ	2.8
10	金	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	
		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	2.1
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	1.7
14	火	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	
		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	2.0
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	
		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	2.2
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(しょうろんぼう) (2・3個)	◇小籠包				油			
		台湾産生パインアップルの あんにと豆腐				もも・パインアップル	◇豆乳杏仁豆腐・砂糖			
		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・からスープ	2.3
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・でんぷん	油		ケチャップ・中濃ソース
		ツナとコーンのパンネソテー	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	3.0

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 (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)
20	月	ごはん					ご飯			650
		牛乳		牛乳						
		ビビンバそばろ	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・テンメンジャン・トウバンジャン	2.2
		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	
		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	
21	火	揚げパン (乳卵無)					乳卵無のコッペパン・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・ビーフシチュールーウ・塩・こしょう	1.9
		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	
22	水	ごはん					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	2.1
		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	
		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	
23	木	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	2.0
		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	
		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	
24	金	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	2.8
		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	
		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	
27	月	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	2.8
		菜の花のからしあえ	とり肉		菜の花	キャベツ			しょうゆ・みりん・かつおだし・からし	
		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	
28	火	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	2.2
		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	
		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	
29	水	ごはん					ご飯			648
		牛乳		牛乳						
		オレンジ				オレンジ				2.2
		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	
		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	
30	木	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	2.5
		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	
		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	
31	金	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		2.8
		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	
		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	

※ 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。

## きゅうりしょくだより

### 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（しょうろんぼう）、牛肉麵（ニウロウメン）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）

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。