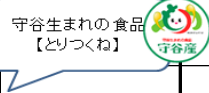


5月分 学校給食献立表



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)
1	水	ごはん					ご飯		830	
		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	2.5	
		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	木	ソフト中華めん					ソフトめん		804	
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい (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	3.8	
		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		
7	火	ごはん	こどもの日献立 鰻				ご飯		782	
		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	2.3	
		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			
8	水	コッペパン	守谷生まれの食品【ヨーグルト】				◇コッペパン		819	
		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	2.7	
		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
9	木	ごはん					ご飯		808	
		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	2.7	
		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		
10	金	ごはん					ご飯		862	
		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	2.8	
		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
13	月	ごはん					ご飯		813	
		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	2.5	
		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
14	火	ごはん					ご飯		835	
		牛乳		牛乳						
		木の葉かまぼこの磯辺やき (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	3.0
		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	
15	水	コッペパン					◇コッペパン		882	
		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	4.0	
		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
16	木	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥				ご飯		801	
		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	2.0	
		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
17	金	ソフトめん	🌏世界の料理【台湾(たいわん)】🌏				ソフトめん		852	
		牛乳		牛乳						
		小籠包 (しょうろんぼう) (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		2.9	
		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	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 (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			811		
	牛乳		牛乳								
	手作りさばのみそ煮	さば・みそ		菜の花	しょうが	砂糖		酒・みりん	3.6		
	菜の花のからしあえ	とり肉		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			
21 火	ごはん					ご飯			813		
	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	2.6		
	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			
22 水	コッペパン					◇コッペパン			791		
	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	3.8		
	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			
23 木	ごはん					ご飯			844		
	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	2.1		
	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			
24 金	揚げパン (乳卵無)					乳卵無◇コッペパン・グラニュー糖	油		791		
	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	2.6		
	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			
	ヨーグルト										
27 月	ごはん						ご飯		831		
	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	2.5		
	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			
28 火	ごはん					ご飯			814		
	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	2.5		
	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・ひよこ豆・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・塩・しょうゆ・テンメンジャン・こしょう・かつおだし			
29 水	コッペパン					◇コッペパン			846		
	牛乳		牛乳								
	コロッケ	◇ミートコロッケ					油		3.8		
	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			
30 木	ごはん					ご飯			809		
	牛乳		牛乳								
	オレンジ				オレンジ				2.8		
	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			
31 金	ソフトめん					ソフトめん			798		
	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	3.3		
	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			

※ 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

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)

きゅうり1本 約150g
にんじん1本 約150g
玉ねぎ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。