

7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 月		ごはん					ごはん			695	
		牛乳	茨城をたべよう献立【茨城県産米だまこもち】	牛乳							
		さばのおろしソース	さば		だいこん・玉ねぎ	でんぷん	油	しょうゆ・みりん			
		みそきんぴら	牛肉・みそ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	油	しょうゆ・みりん・さけ・とうがらし			
		いばらきけんさん米のだまこじる	なまあげ	にんじん	こんにゃく・だいこん・ねぎ・ごぼう	米	油	しょうゆ・塩・さけ・かつおだし			
2 火		コッペパン	世界の料理献立【イタリア】				◇コッペパン			652	
		牛乳		牛乳							
		チキンカツレツ	とり肉			こむぎこ・パンこ	油	塩・こしょう・さけ・ウスターソース			
		ニョッキクリームソース		なまクリーム・牛乳	しめじ・エリンギ・にんにく	◇ニョッキ・でんぷん	バター	塩・こしょう・しろワイン・ローレル・しょうゆ・バジル			
		ミネストローネ	とり肉・いんげんまめ		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ		オリーブ油	しろワイン・チキンブイヨン・しょうゆ・塩・こしょう・ガーリックパウダー		
3 水		ごはん					ごはん			627	
		牛乳		牛乳							
		ますのコーンマヨネーズやき	ます		とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	こしょう			
		しそひじきあえ		◇しそひじき	にんじん	もやし・キャベツ		うすくちしょうゆ			
		夏野菜のかみなり汁	ぶた肉・とうふ	にんじん	こんにゃく・なす		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし			
4 木		ごはん					ごはん			630	
		牛乳		牛乳							
		ガパオいため	とり肉	にんじん・あかピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ・ズッキーニ	さとう・でんぷん	油	バジル・オイスターソース・しょうゆ・塩・こしょう			
		もやしのサラダ	ハム	ほうれんそう	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・塩・す・こしょう			
		ちゅうかふうたまごコーンスープ	◇肉団子・とうふ・たまご	にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	ちゅうかスープストック・塩・さけ・こしょう			
5 金		ごはん					ごはん			604	
		牛乳	原七タ献立原		牛乳						
		ぶたにくとピーマンのカラフルいため	ぶた肉	ピーマン・あかピーマン	しょうが・きピーマン・たけのこ	でんぷん	油	しょうゆ・さけ・ガーリックパウダー・す・しょうゆ・オイスターソース			
		星のフルーツゼリーあえ			パインアップル・ナタデココ	◇あまなつみかんゼリー					
		天の川の春雨スープ	とり肉・なると	にんじん・オクラ	えのきたけ・玉ねぎ	はるさめ		うすくちしょうゆ・さけ・塩・ちゅうかスープストック・チキンブイヨン			
8 月		クファージュシー (おきなわたきこみごはん)	ぶた肉	こんぶ	にんじん	ねぎ・ほししいたけ	米	油	かつおだし・しょうゆ・さけ・塩・こしょう	644	
		牛乳	日本の郷土料理献立【沖縄県】	牛乳							
		チャンプルー	ハム・こやどうふ・かつおぶし			キャベツ・玉ねぎ	さとう	油	さけ・かつおだし・しょうゆ・塩・こしょう		
		たまごとツナのにんじんしりしり	◇いりたまご・まぐろ	にんじん			油	しょうゆ・みりん			
		れいとうパインアップル				パインアップル					
9 火		ミルクパン					◇ミルクパン			608	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグたまねぎソース	◇ハンバーグ		玉ねぎ・にんにく	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん			
		あおのりポテト		あおのり	玉ねぎ	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ			
		コンソメスープ	とり肉	にんじん	ねぎ・えだまめ・とうもろこし・キャベツ			チキンブイヨン・コンソメ・塩・パセリ			
10 水		ごはん					ごはん			674	
		牛乳		牛乳							
		守谷手作りチキンナゲット (2個3個)	◇チキンナゲット			でんぷん	油				
		パプリカのサラダ	まぐろ	あかピーマン	キャベツ・きゅうり・レモン	さとう	油	塩・こしょう			
		夏野菜のポークカレー	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	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ			
11 木		ソフトめん					◇ソフトめん			598	
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい (2個3個)	◇ポークしゅうまい								
		わかめサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	もやし・とうもろこし	さとう	油	す・塩・しょうゆ・こしょう		
		タンメンスープ	ぶた肉・なると	にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ・ねぎ・しょうが		油・ごま油	がらスープ・さけ・ちゅうかスープストック・塩・こしょう・ガーリックパウダー			
12 金		ごはん					ごはん			650	
		牛乳		牛乳							
		いかのチリソース	いか		玉ねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	油	ガーリックパウダー・トウバンジャン・ケチャップ・す・しょうゆ			
		だいこんサラダ	かまぼこ	にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	油	しょうゆ・す・塩・こしょう			
		ちゅうかスープ	ぶた肉・とうふ	にんじん・にら	えのきたけ・ねぎ		ごま油	ちゅうかスープストック・しょうゆ・さけ・塩			
16 火		クロワッサン (乳卵なし)	世界の料理献立【フランス】				◇クロワッサン			638	
		牛乳		牛乳							
		チキンのラタトゥイユソース	とり肉		トマト	なす・ズッキーニ・玉ねぎ・きピーマン・にんにく		油・オリーブ油	しろワイン・コンソメ・塩・こしょう		
		キャベツのマスタードサラダ		あかピーマン	キャベツ・きゅうり	さとう	油	つぶマスタード・しょうゆ・す・塩・こしょう			
		ポトフ	◇ウィンナーソーセージ	にんじん	だいこん・玉ねぎ・カリフラワー	じゃがいも		塩・こしょう・チキンブイヨン・しろワイン			
17 水		ごはん					ごはん			626	
		牛乳		牛乳							
		いわしのかばやき	いわし		しょうが	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・みりん			
		たくあんあえ		にんじん	たくあん・もやし・キャベツ		ごま	うすくちしょうゆ			
		とうがんのみそしる	ぶた肉・あぶらあげ・みそ	にんじん・こまつな	とうがん・えのきたけ			さけ・かつおだし			
18 木		ごはん					ごはん			610	
		牛乳		牛乳							
		ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉		しょうが・玉ねぎ・キャベツ	さとう	油	さけ・しょうゆ・塩・みりん			
		ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし			
		じゃがいものみそしる	とり肉・みそ	にんじん	玉ねぎ・こんにゃく	じゃがいも		さけ・かつおだし・とうがらし			
19 金		ソフトめん					ソフトめん			603	
		牛乳		牛乳							
		あげぎょうざ (2個3個)	◇ぎょうざ				油				
		ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ			
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると	にんじん	しょうが・玉ねぎ・◇めんま・ねぎ		油	さけ・ちゅうかスープストック・ガラスープ・しょうゆ・こしょう・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のになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる		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)	
8 / 26	月	わかめごはん		◇たきこみわかめ			ごはん			673	
		牛乳		牛乳							
		マスカットゼリー				◇マスカットゼリー					
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ・しらたき・えだまめ	じゃがいも・さとう	油	しょうゆ・さけ・みりん	2.4		
ごまみそしる	なまあげ・みそ	にんじん・こまつな	玉ねぎ・しめじ		ごま	かつおだし					
27	火	アップルパン				◇アップルパン			624		
		牛乳		牛乳							
		チリコンカン	とり肉・ぶた肉	にんじん・トマト	カリフラワー・玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・ウスターソース・チリパウダー・塩・こしょう・あかワイン		3.0	
		パプリカのマリネサラダ		ブロッコリー・あかピーマン	きゅうり・玉ねぎ	さとう	オリーブ油	塩・す・こしょう・ローレル			
		キャベツと肉団子のスープ	◇肉団子	ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ・しめじ		チキンブイヨン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう				
28	水	ごはん				ごはん			640		
		牛乳		牛乳							
		タッカルビ	とり肉		しょうが・にんにく・玉ねぎ・キャベツ・ねぎ	さつまいも・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・塩・コチュジャン		2.4	
		はるさめサラダ	ハム	にんじん	きゅうり・もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・す			
		わかめスープ	とり肉・なると	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・ねぎ		しょうゆ・塩・こしょう・ちゅうかスープストック			
29	木	ごはん	★新メニュー★【手作リルウのスパイスカレー】				ごはん			723	
		牛乳		牛乳							
		みかんクレープ				◇みかんクレープ					
		キャベツとツナのサラダ	まぐろ	ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	す・塩・こしょう	2.1		
	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	じゃがいも・さとう・こむぎこ	油	あかワイン・チャツネ・しょうゆ・がらスープ・カレー・ターメリック・ローレル・ガラムマサラ・こしょう・塩				
30	金	ごはん				ごはん			661		
		牛乳		牛乳							
		とり肉のからあげおろしポンず	とり肉			だいこん・レモン	でんぱん	油		塩・さけ・しょうゆ・みりん・こんぶだし・かつおだし	2.5
		ひじきとだいずのもの	あぶらあげ・だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油		しょうゆ・さけ・みりん	
		あわせだしのもやしみそしる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・もやし・えのきたけ		かつおだし・こんぶだし			

A black and white line drawing of a girl and a boy standing side-by-side. The girl on the left is wearing a short-sleeved shirt and a pleated skirt, with her arms crossed. The boy on the right is wearing a t-shirt, pants, and a baseball cap, also with his arms crossed. There are three speech bubbles around them. One bubble above the girl shows a glass of water with the character '水' (water) next to it. Another bubble to the left of the girl shows a bottle of sports drink and a can. A third bubble above the boy shows a bottle of sports drink with the label '60% 2'.

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の
水分補給方法

人気
守谷市給食レシピ

スパイスの香りを生かした手作りカレーです。ターメリックはカレーを色づけ、ローレルは肉の臭み消しになります。ガラムマサラには香りづけスパイスのコリアンダーやカルダモン、クミンなどがミックスされています。辛みを足したいときはチリペッパーを使います。ルウを入れたあとに物足りないと感じたら、塩を少しずつ足してみてください。



※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

- 1 【ルウ】フライパンで油を熱し、小麦粉を入れて色がつくまで炒める
- 2 スパイス、カレー粉、塩を入れ弱火で焦げないように炒める
- 3 ガラススープでのぼし、★を入れてもったりするまで炒め、器に取り出しておく
- 4 【カレー】鍋に油を入れ、みじん切りのにんにく・しょうがを炒める
- 5 スライスした玉ねぎを入れ色が変わるまで炒める
- 6 一口大に切った肉を入れ、赤ワインを加えて炒める
- 7 さいの目に切ったにんじん、じゃがいもを入れて炒める
- 8 水、しょうゆを加えて煮る
- 9 ルウを入れる（必要に合わせて水量を調節する）
- 10 塩（分量外）で味をととのえる

小麦粉・油	...	30 g
カレー粉	...	大さじ1
ターメリック・粉末ローレル・ ガラムマサラ・こしょう	...	小さじ1/3
塩	...	小さじ1/2
★ガラスープ(パッケージ参照)	...	100 ml
★トマトピューレ	...	30 g
★チャツネ	...	12.5g
★砂糖	...	小さじ1/2
【カレー】	...	
油	...	小さじ1
にんにく・しょうが	...	5 g
たまねぎ	...	300 g
鶏もも肉	...	100 g
にんじん	...	50 g
じゃがいも	...	200 g
赤ワイン	...	大さじ1/2
水	...	約400 ml

すい ぶん ほ きゅう ほう ほう
水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

はや
早

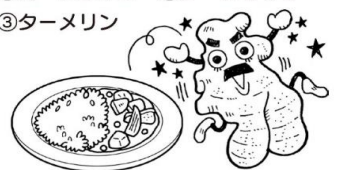
わす
忘れずに！



クイズ

Q. カレーライスに欠かせない
香辛料はな〜んだ？

- ①カーメリック ②ターメリック
③ターメリン

[illegible]