

7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
			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		
			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		
1 月		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・でんぶん	油		
		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	2.2	
		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		
2 火		ごはん					ごはん		604	
		牛乳		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	でんぶん	油		
		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		1.8	
		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・チキンブイオン		
3 水		ごはん					ごはん		695	
		牛乳		牛乳						
		さばのおろしソース	さば			だいこん・玉ねぎ	でんぶん	油		
		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	2.0	
		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		
4 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	2.9	
		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		
5 金		コッペパン					◇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		
		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・でんぶん	バター	2.8	
		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		
8 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	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		
9 火		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	さつままいも・さとう	ごま油		
		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	2.4	
		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		
10 水		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	でんぶん	油		
		ひじきとだいずのにもん	あぶらあげ・だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油	2.5	
		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		
11 木		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				でんぶん	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	2.8	
		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		
12 金		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・でんぶん			
		あおりのポテト		あおりの		玉ねぎ	じゃがいも		2.9	
		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		チキンブイオン・コンソメ・塩・パセリ		
16 火		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・でんぶん	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	
		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		
17 水		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		
		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	2.2	
		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			
18 木		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	2.6	
		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		
19 金		クロワッサン（乳卵なし）					◇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		
		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	2.7	
		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	しろワイン・コンソメ・塩・こしょう つばマスタード・しょうゆ・す・塩・こしょう 塩・こしょう・チキンブイオン・しろワイン		

8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)
8 / 26 月	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			2.1
	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	
27 火	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・がらすープ・カレー・ターメリック・ローレル・ガラムマサラ・こしょう・塩	630
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						2.2
	ガバオいため	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・でんぶん	油	バジル・オイスターソース・しょうゆ・塩・こしょう	
28 水	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	627
	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	でんぶん	ごま油	ちゅうかスープストック・塩・さけ・こしょう	
	ごはん					ごはん			1.7
	牛乳		牛乳						
29 木	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	644
	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	2.3
	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	
30 金	牛乳		牛乳						624
	◇日本の郷土料理献立【沖縄県】		牛乳						
	チャンプルー	ハム・こや豆腐・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	3.0
	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				
	アップルパン					◇アップルパン			
	牛乳		牛乳						624
	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	
	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	3.0
	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	

- ※ 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



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

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。

手作リルウのスパイスチキンカレー

守谷市給食レシピ

レシピコメント

スパイスの香りを生かした手作リカレーです。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 кори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。



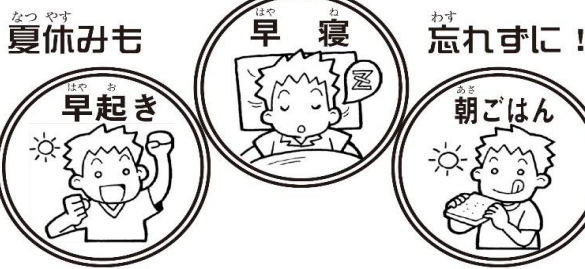
材料(4人分)

※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

作り方

- 【ルウ】...
- 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 ... 12.5 g
- ★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

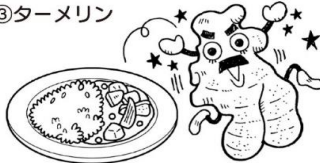
- 【ルウ】フライパンで油を熱し、小麦粉を入れて色がつくまで炒める
- スパイス、カレー粉、塩を入れ弱火で焦げないように炒める
- ガラスープでのぼし、★を入れてもったりするまで炒め、器に取り出しておく
- 【カレー】鍋に油を入れ、みじん切りのにんにく・しょうがを炒める
- スライスした玉ねぎを入れ色が変わるまで炒める
- 一口大に切った肉を入れ、赤ワインを加えて炒める
- さいの目に切ったにんじん、じゃがいもを入れて炒める
- 水、しょうゆを加えて煮る
- ルウを入れる(必要に合わせて水量を調節する)
- 塩(分量外)で味をととのえる



クイズ

Q. カレーライスに欠かせない香辛料はなーんだ?

- ①カーメリック ②ターメリック ③ターメリン



カレーライスは、カレー粉とライスで作ります。カレー粉には、ターメリック、カーメリック、ターメリンなどの香辛料が入っています。カレー粉は、カレーの味を決定づける重要な役割を果たしています。