

7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						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 (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			787
		牛乳		牛乳						
		ガバオ炒め	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	2.7
		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	
中華風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		
2	火	ごはん	茨城をたべよう献立【茨城県産米だまこもち】				ごはん			869
		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	しょうゆ・みりん	2.4
		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	
茨城県産米のだまこ汁		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		
3	水	コッペパン	世界の料理献立【イタリア】				◇コッペパン			820
		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	3.8
		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	塩・こしょう・しるワイン・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	しるワイン・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		
4	木	ごはん	七夕献立				ごはん			757
		牛乳		牛乳						
		豚肉とピーマンのカラフル炒め	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	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	2.0
		星のフルーツゼリーあえ				パイナップル・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		
5	金	ソフトめん					◇ソフトめん			794
		牛乳		牛乳						
		しゅうまい(3個)	◇ポークしゅうまい							3.7
		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		
8	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			882
		牛乳		牛乳						
		みかんクレープ					◇みかんクレープ			2.5
		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	
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		
9	火	ごはん					ごはん			784
		牛乳		牛乳						
		ますのコーンマヨネーズ焼き	ます			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	こしょう	2.1
		しそひじき和え		◇しそひじき	にんじん	もやし・キャベツ			うすくちしょうゆ	
夏野菜のかみなりじる		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		
10	水	ミルクパン					◇ミルクパン			762
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ玉ねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	3.7
		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		
11	木	ごはん					ご飯			828
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のからあげおろしポン酢	とり肉			大根・レモン	でんぶん	油	塩・酒・しょうゆ・みりん・昆布だし・かつおだし	3.3
		ひじきと大豆の煮物	油揚げ・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ・酒・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・昆布だし		
12	金	ソフトめん					ソフトめん			805
		牛乳		牛乳						
		揚げ餃子(3個)	◇ぎょうざ					油		3.4
		ほうれん草のごまあえ			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		
16	火	ごはん					ごはん			800
		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	3.0
		春雨サラダ	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		
17	水	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			809
		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	しるワイン・コンソメ・塩・こしょう	3.6
		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・しるワイン		
18	木	ごはん					ごはん			768
		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	しょうゆ・みりん	2.6
		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	
冬瓜のみそ汁		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		
19	金	ごはん					ごはん			759
		牛乳		牛乳						
		豚肉のしょうがいため	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	2.8
		五目きんぴら	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		

8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		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	調味料他	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	クファジュシー (沖縄炊込ごはん)	ぶた肉	こんぶ	にんじん	ねぎ・ほししいたけ	◇アルファ化米	油	かつおだし・しょうゆ・さけ・塩・こしょう	761	
		牛乳	日本の郷土料理献立【沖縄県】		牛乳						
		チャンプル	ハム・こうや豆腐・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		
		卵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	2.9	
		冷凍バインアップル				バインアップル					
27	火	ごはん					ごはん			814	
		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	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		
		大根サラダ	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	2.6	
		中華スープ	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		
28	水	アップルパン					◇アップルパン			783	
		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		
		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	3.9	
		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		
29	木	わかめごはん		◇たきこみわかめ			ごはん			816	
		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	2.9	
		ごまみそ汁	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		
30	金	ごはん					ごはん			862	
		牛乳		牛乳							
		守谷手作りチキンナゲット (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	塩・こしょう	3.5	
		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		

※ 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。

手作りルウのスパイスチキンカレー

レシピコメント

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、塩を少しづ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

【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	...	12.5g
★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

作り方

- 【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

夏休みも早起き

早寝

忘れずに！

朝ごはん

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

答えは②ターメリック