

12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			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)
			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				
2	月	ごはん					守谷市産 キャベツ	ご飯			630	
		牛乳		牛乳								
		ささみフライソースがけ	とり肉					こむぎこ・パン粉	油	中濃ソース		
		守谷市産キャベツのツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・きゅうり		砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ・こしょう		
		きのこの煮干しだしのみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん・こまつな	大根・しめじ・なめこ・ねぎ				煮干しだし・昆布だし		
3	火	コッペパン					◇コッペパン			627		
		牛乳		牛乳								
		ぶた肉とセロリのケチャップいため	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			
		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	ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ			
アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	マカロニ	オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン・コンソメ・塩・こしょう・パセリ					
4	水	ごはん					ご飯			646		
		牛乳		牛乳								
		フルーツカクテル				もも・パインアップル	◇カクテルゼリー					
		はっばうさい	ぶた肉・さつまあげ		にんじん・ブロッコリー	白菜・玉ねぎ・たけのこ	でんぷん	ごま油	中華スープストック・塩・こしょう・酒・しょうゆ			
卵のちゅうかスープ	とり肉・卵・なると・豆腐		にんじん・ほうれんそう	ねぎ・しょうが	でんぷん		酒・塩・しょうゆ・こしょう・ガーリックパウダー・とりがらスープ					
5	木	ごはん					ご飯			658		
		牛乳		牛乳								
		コロッケ	◇コロッケ					油				
		牛肉とごぼうのしぐれに	牛肉		にんじん	しょうが・ごぼう・しらたき・枝豆	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん			
		冬キャベツのみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん・こまつな	キャベツ・えのきたけ・玉ねぎ			かつおだし・昆布だし			
6	金	麦ごはん	つくろう料理コンテスト献立①					ご飯・麦			628	
		牛乳		牛乳								
		ふわふわ卵焼き	◇厚焼き卵									
		シャキシャキきゅうりの昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり			塩			
		かりかりベーコンの具だくさん豚汁	ベーコン・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・大根・れんこん・ねぎ		ごま油	かつおだし			
		ブルーベリーヨーグルト		◇ブルーベリーヨーグルト								
9	月	ごはん					ご飯			622		
		牛乳		牛乳								
		手作りさばのみそに	さば・みそ			しょうが	砂糖		酒・みりん			
		小松菜のからしあえ	とり肉	寒天	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ・みりん・かつおだし・からし			
さわにわん	ぶた肉		にんじん水菜	玉ねぎ・ごぼう・えのきたけ・干しいたけ・しらたき			酒・うすくちしょうゆ・塩・こしょう・かつおだし・昆布だし					
10	火	ミルクパン	世界の料理献立【フランス】					◇ミルクパン			634	
		牛乳		牛乳								
		ペンネマカロニのグラタン風	ベーコン	牛乳・チーズ	ブロッコリー	玉ねぎ	マカロニ・こむぎこ・でんぷん・パン粉	バター・油	塩・こしょう・パセリ			
		キャロットラペ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ・枝豆	砂糖	油・オリーブ油	酢・塩・こしょう			
冬野菜のチキンスープ	とり肉		にんじん	白菜・ねぎ・しめじ・セロリ		オリーブ油	塩・白ワイン・こしょう・ガーリックパウダー・パセリ・とりがらスープ					
11	水	ごはん					ご飯			642		
		牛乳		牛乳								
		とり肉のからあげごみソース	とり肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	塩・酒・しょうゆ・酢			
		花野菜のちゅうかいため	ぶた肉		ブロッコリー・にんじん	カリフラワー	でんぷん	ごま油	中華スープストック・酒・しょうゆ・塩・こしょう			
わかめのとりがらスープ	豆腐	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・しょうが			塩・しょうゆ・こしょう・ガーリックパウダー・酒・とりがらスープ					
12	木	ソフトめん					◇ソフトめん			630		
		牛乳		牛乳								
		わかさぎフリッター（2個）	◇わかさぎフリッター					油				
		ひじきと大豆のもの	さつま揚げ・大豆・油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ・みりん・かつおだし			
		かぼちゃのほうとう	油揚げ・ぶた肉・みそ		かぼちゃ・にんじん	白菜・ねぎ・なめこ			しょうゆ・かつおだし・酒			
13	金	青菜でさっぱり	つくろう料理コンテスト献立②					ご飯			643	
		しらすの入ったまぜごはん		◇いりこ菜めし								
		牛乳		牛乳								
		肉づめいなり	◇肉づめいなり									
		ねばねばカリコリたくあん和え			オクラ・にんじん	たくあん・もやし						
栄養満点れんこんと	とうふ・◇とりつくね		にんじん	大根・白菜・れんこん・ねぎ		ごま油	しょうゆ・塩・酒・かつおだし					
とりだんごのけんちん汁												

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のとなる	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる	(黄) おもにエネルギーのもととなる					エネルギー(kcal)	
			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		たんぱく質(g)	食塩(g)
『守谷市×古河ヤクルト健康応援メニュー』 2027年に東京ヤクルトスワローズ2軍施設が移転することを記念して守谷市の小中学生に『元気ヨーグルト』を無料提供します。毎日の健康と成長を応援する特別メニューです。											
16	月	カレーピラフ	ウイナーソーセージ		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・とうもろこし・にんにく	米	油・オイルスプレー	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	616	
		牛乳		牛乳							
		ローストチキン	とり肉				はちみつ		塩・しょうゆ・みりん		
		マスタードサラダ	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		
		ソファール元気ヨーグルト		◇ヨーグルト					30.2		
									1.9		
17	火	コッペパン					◇コッペパン		660		
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ	砂糖	油		デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース	
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし・にんにく		オリーブ油		白ワイン・しょうゆ・塩・こしょう	
		コンソメスープ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖		30		
									2.9		
18	水	ごはん	♥いばらき美味(おい)しおDayメニュー(減塩の日)♥					ご飯		610	
		牛乳		牛乳							
		とり肉の塩こうじやき	とり肉						みりん・塩こうじ		
		しらたきのいために	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		
		さつまいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん・ごまつな	玉ねぎ・えのきたけ	さつまいも		25.2		
									1.7		
19	木	ごはん					ご飯		607		
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい(2個3個)	◇しゅうまい								
		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	
		ごまコックジャンスープ	牛肉		にんじん・にら	キャベツ・しめじ・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま油・ごま	酒・コチュジャン・しょうゆ・とりがらスープ	21.9	
									1.9		
20	金	ソフトめん	冬至献立				◇ソフトめん		640		
		牛乳		牛乳							
		レモンとしょうがの			守谷市産	レモン・しょうが	さつまいも・砂糖・でんぷん	油・ごま			
		大学いも(2個、3個)		ひじき	水菜・にんじん	れんこん	砂糖	ノンエッグマヨネーズ		しょうゆ・酢	
		金平れんこんとひじきのサラダ							21.9		
		キムチチゲうどん	油揚げ・ぶた肉・みそ		にんじん・にら	白菜・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・かつおだし・酒 しょうゆ・テンメンジャン・こしょう	2.3	
23	月	ごはん					ご飯		620		
		牛乳		牛乳							
		にしんのたつたあげ	◇にしん竜田					油			
		ちくぜんに	とり肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・れんこん・こんにやく	里いも・砂糖	油		みりん・酒・しょうゆ	
		すまし汁	とうふ・なると		水菜	大根・えのきたけ・ねぎ			25.5		
									2.0		
24	火	ごはん	🎄 クリスマス献立 🎁				ご飯		759		
		牛乳		牛乳							
		スパイスチキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ・◇ソテーオニオン	じゃがいも・砂糖・こむぎこ	油		赤ワイン・チャップ・しょうゆ・チキンフイヨ ン・カレー粉・ターメリック・ローレル・ガラム マサラ・こしょう・塩	
		かまぼことロマネスコのコールスロー	かまぼこ			キャベツ・ロマネスコカリフラワー・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		酢・塩・こしょう	
		米粉のクリスマスケーキ(いちご)				◇米粉ケーキ			23.5		
									1.9		

※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細な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより

8月に茨城県などが主催する、つくろう料理コンテストが実施されました。募集テーマは、休日の朝に家族と一緒に食べたい献立「Myホリデー朝食メニュー」です。応募数3511点のうち、守谷市の小学生2人が優秀賞にかがやきました。

今日は、2人のレシピを給食用にアレンジして2回にわけて登場します。



朝から元気!茨城がギュッとつまった
美味しい朝ごはん



体も心も元気に!
免疫力アップの栄養満点朝ご飯

ねばねばカリカリ納豆の3種あえ

材料(4人分)

納豆 3パック
納豆のたれ 3袋
オクラ 8本
たくあん 10枚

作り方

1 オクラを茹でて小口切りにする。
2 たくあんを細切りにする
3 ボールに納豆をあげ、オクラ、たくあん、納豆のたれを入れて混ぜる。



カリカリベーコンの具沢山豚汁

材料(4人分)

ベーコン・・・100g
大根・・・100g
れんこん・・・70g
にんじん・・・50g
玉ねぎ・・・50g
しめじ・・・50g
長ねぎ・・・10g
みそ・・・40g
ごま油・・・大さじ1

作り方

1 ベーコンを一口大に切る。
2 大根、れんこん、にんじんをいちょう切りにする。玉ねぎを薄切りにする。
3 しめじは石突を切り落としてほぐす。
5 長ねぎを小口切りにし、水にさらす。
6 鍋にごま油をひき、ベーコンをカリカリになるまで炒める。
7 大根、れんこん、にんじん、たまねぎを入れ、さっと炒める。
8 水を加え、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
9 火をとめてみそを溶かし入れる。
10 器に盛り付けてねぎをのせる。

