

12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						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)	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					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					
		はっぼうさい	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			
3	火	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		かつおだし			
4	水	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			
5	木	ソフトめん					◇ソフトめん				640	
		牛乳		牛乳								
		レモンとしょうがの 大学いも (2個、3個)				レモン・しょうが	さつまいも・砂糖・でんぷん	油・ごま				
		金平れんこんとひじきのサラダ		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			
		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	コチジャン・かつおだし・酒・しょうゆ・テンメンジャン・こしょう			
6	金	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・チキンブイオン・コンソメ・塩・こしょう・パセリ			
9	月	ごはん					ご飯				630	
		牛乳		牛乳		守谷市産 キャベツ						
		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・ごまつな	大根・しめじ・なめこ・ねぎ			煮干しだし・昆布だし			
10	火	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			
		ごまコッペジャンスープ	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・コチジャン・しょうゆ・がらスープ			
11	水	青菜でさっぱり しらすの入ったまぜごはん	つくろう料理コンテスト献立①				ご飯				643	
		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 とりだんごのけんちん汁	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			
12	木	麦ごはん	つくろう料理コンテスト献立②				ご飯・麦				628	
		牛乳		牛乳								
		ふわふわ卵やき	◇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			
13	金	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		しょうゆ・コンソメ・塩・チキンブイオン			

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)	たんぱく質(g)	食塩(g)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂				
16 月	ごはん					ご飯		塩・酒・しょうゆ・酢	642		
	牛乳		牛乳								
	とり肉のからあげごうみソース	とり肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油				
	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	2.0			
17 火	ごはん					ご飯		酒・しょうゆ・みりん	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					
冬キャベツのみそ汁	油揚げ・みそ	にんじん・ごまつな	キャベツ・えのきたけ・玉ねぎ				かつおだし・昆布だし	2.0			
18 水	『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。										
	ごはん					ご飯		酢・塩・こしょう	737		
	牛乳		牛乳								
	ソファール元気ヨーグルト	◇ヨーグルト									
	かまぼことキャベツのコールスロー	かまぼこ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ノンエッグマヨネーズ				
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・チャツネ・しょうゆ・チキンブイヨン・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					
19 木	ソフトめん	冬至献立				◇ソフトめん		しょうゆ・みりん・かつおだし	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				
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	2.5			
20 金	ミルクパン	世界の料理献立【フランス】				◇ミルクパン		塩・こしょう・パセリ	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				
	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				
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	2.9			
23 月	カレーピラフ	クリスマス献立		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	642		
	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			
	ロマネスコのマスタードサラダ	かまぼこ	赤ピーマン	キャベツ・ロマネスコカリフラワー		砂糖	オリーブ油	粒マスタード・しょうゆ・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					
24 火	ごはん					ご飯		みりん・酒・しょうゆ	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					
すまし汁	とうふ・なると	水菜	大根・えのきたけ・ねぎ				酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし・昆布だし	2.0			

※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。

今月は、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

ねばねばカリコリ納豆の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。



体も心も元気に!
免疫力アップの栄養満点朝ご飯



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。