

12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とになる			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)	
			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)	
2	月	ごはん					ご飯			798	
		牛乳		牛乳							
		とり肉のからあげこみソース	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	36.8	
		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	2.7	
3	火	『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		牛乳				ご飯			889
		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	酢・塩・こしょう	26.7	
		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・チキンブイオン・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	2.4	
4	水	コッペパン					◇コッペパン			838	
		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	37.4	
		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	3.9	
5	木	ごはん					ご飯			799	
		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	36.3	
		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	3.2	
6	金	ソフトめん					◇ソフトめん			800	
		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	34.9	
		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	3.3	
9	月	ごはん					ご飯			800	
		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	32.3	
		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	2.4	
10	火	ごはん					ご飯			838	
		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	26.1	
		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	2.4	
11	水	ミルクパン	世界の料理献立【フランス】					◇ミルクパン			806
		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	36.7	
		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	3.5	
12	木	ごはん	♥いばらき美味 (おい) しおDayメニュー (減塩の日) ♥					ご飯			781
		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	32.6	
		さつまいものみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・えのきたけ	さつまいも		かつおだし	2.1	
13	金	ソフトめん					◇ソフトめん			834	
		牛乳		牛乳							
		レモンとしょうがの大学いも (3個)			守谷市産 れんこん		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	26.8	
		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	2.9	

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)
			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			
16	月	ごはん			守谷市産 キャベツ			ご飯		821	
		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	35.4	
		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	2.3	
17	火	ごはん						ご飯		780	
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい (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	27.2	
		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・とりカ ラスープ	2.3	
18	水	コッペパン					◇コッペパン			786	
		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	34.3	
		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	3.8	
19	木	麦ごはん	つくろう料理コンテスト献立①					ご飯・麦		768	
		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	29.5	
		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	2.3	
			ブルーベリーヨーグルト	◇ブルーベリーヨーグルト							
20	金	ごはん	冬至献立		守谷市産 れんこん		ご飯		789		
		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・こんにゃく	里いも・砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ	32.6	
		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	2.5	
23	月	青菜でさっぱり	つくろう料理コンテスト献立②					ご飯		773	
		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				28.7	
栄養満点れんこんと			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	3.5			
とりだんごのけんちん汁	とうふ・◇とりつくね										
24	火	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	741	
			ウィンナーソーセージ								
		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	35.4	
米粉のクリスマスケーキ (いちご)					◇米粉ケーキ			2.6			

※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。

きゅうりしよくだより

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



体も心も元気に!
免疫力アップの栄養満点朝ご飯

ねばねばカリコリ納豆の3種あえ

材料 (4人分)	作り方
納豆 3パック	1 オクラを茹でて小口切りにする。
納豆のたれ 3袋	2 たくあんを細切りにする
オクラ 8本	3 ボールに納豆をあけ、オクラ、たくあん、納豆のたれを入れて混ぜる。
たくあん 10枚	



カリカリベーコンの具沢山豚汁

材料 (4人分)	作り方
ベーコン . . . 100 g	1 ベーコンを一口大に切る。
大根 . . . 100 g	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。
れんこん . . . 70 g	3 しめじは石突を切り落としてほぐす。
にんじん . . . 50 g	5 長ねぎを小口切りにし、水にさらす。
玉ねぎ . . . 50 g	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。
しめじ . . . 50 g	7 大根、れんこん、にんじん、たまねぎを入れ、さっと炒める。
長ねぎ . . . 10 g	8 水を加え、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
みそ . . . 40 g	9 火をとめてみそを溶かし入れる。
ごま油 . . . 大さじ1	10 器に盛り付けてねぎをのせる。

