

1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とになる		エネルギー (k cal)
			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)
8	水	ごはん					ご飯		782
		牛乳		牛乳					
		ぶた肉のすき焼きふうに	ぶた肉・焼き豆腐			白菜・ねぎ・えのきたけ・しらたき	砂糖・でんぷん	油	
		塩こんぶあえ	かまぼこ	しおこんぶ	ほうれんそう・にんじん	キャベツ			34.9
		とりごぼう汁	とり肉・みそ		にんじん	大根・玉ねぎ・ごぼう		ごま油	2.5
9	木	ごはん					ご飯		891
		牛乳		牛乳					
		さばのトマトソース	さば		トマト	玉ねぎ		油	
		さつまいもの米粉ミルクスープ	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	さつまいも・じゃがいも・こめ	油・バター	32.0
		りんごとみかんのミックスゼリー					◇りんごゼリー・◇みかんゼリー		2.4
10	金	ごはん					ご飯		827
		牛乳		牛乳					
		とりつくねのあまずあんかけ (3こ)	◇とりつくね			玉ねぎ	砂糖・でんぷん	油	
		五目きんぴら	ぶた肉・さつまあげ		にんじん	こんにゃく・れんこん・ごぼう・枝豆	砂糖	ごま油・ごま	34.7
		もやしと油あげのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・玉ねぎ・えのきたけ			3.1
14	火	ごはん					ご飯		801
		牛乳		牛乳					
		ゆで干し大根のキムチいため	ぶた肉・ちくわ	寒天	にんじん	しょうが・玉ねぎ・ゆで干し大根・◇白菜キムチ		油	
		キャベツのかんこく風サラダ	かまぼこ		こまつな	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	34.8
		わかめスープ	とり肉・とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ・えのきたけ・しめじ		油	2.5
15	水	丸パン					◇丸パン		847
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグつばマスタードソース	◇ハンバーグ				砂糖・でんぷん		
		ブロッコリーと豆のコブサラダ	大豆・赤いんげん豆・とり肉		ブロッコリー・にんじん			ノンエッグマヨネーズ	36.5
		キャベツのコンソメスープ	とり肉		にんじん・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ		油	3.5
16	木	ごはん					ご飯		782
		牛乳		牛乳					
		納豆	◇納豆						
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・こんにゃく・枝豆	じゃがいも・砂糖	油	31.7
		いわしのつみれ汁	◇いわしのつみれ・みそ		にんじん・こまつな	しょうが・白菜・えのきたけ・ねぎ			3.3
17	金	ソフトめん					◇ソフトめん		844
		ジョア ブルーベリー		◇ジョア ブルーベリー					
		ポテトもち					◇ポテトもち	油	
		守谷市産れんこんサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ・れんこん		ノンエッグマヨネーズ	31.4
		カレーうどんスープ	ぶた肉・なると		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ	砂糖・でんぷん		3.3
20	月	たきこみひじきごはん	ぶた肉・油あげ	ひじき・昆布	にんじん	こんにゃく	米・砂糖	油	888
		牛乳		牛乳					40.5
		チキンカツソースがけ	とり肉				こむぎこ・パン粉	油	
		さといものおかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー・にんじん		さといも	ノンエッグマヨネーズ	
		いちごヨーグルト		◇いちごヨーグルト					3.1
21	火	ごはん					ご飯		867
		牛乳		牛乳					
		あげシューマイ (3こ)	◇シューマイ					油	
		ぶた肉と生あげのみそいため	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	32.8
		もやしの中華スープ	とり肉		にんじん	もやし・えのきたけ・ねぎ・しょうが		ごま油	2.9
22	水	ミルクパン					◇ミルクパン		787
		牛乳		牛乳					
		オムレツ玉ねぎソース	◇オムレツ			玉ねぎ	でんぷん	油	
		とり肉と野菜のガーリックソテー	とり肉		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ・れんこん	砂糖	油	37.4
		大根と白菜のスープ	ベーコン		にんじん	大根・白菜・カリフラワー・しょうが		油	3.9
23	木	スパゲティミートソース	ぶた肉・とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖	油	785
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃコロッケ	◇かぼちゃコロッケ					油	
		キャベツととうふのごまサラダ	豆腐		にんじん	キャベツ・グリンピース	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	28.4
		ミルメークコーヒー					◇ミルメーク		3.1

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		エネルギー (k cal)
			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)
24	金	ごはん					ご飯		764
		牛乳		牛乳					
		とり肉のくわ焼き		とり肉		しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	しょうゆ・酒・みりん・しょうゆ	
		おかかたくあんあえ		かつお節	にんじん	たくあん・もやし・キャベツ			40.9
		とんじる	ぶた肉・生あげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう	じゃがいも	酒・煮干しだし・昆布だし	2.9
27	月	ごはん					ご飯		870
		牛乳		牛乳					
		さばたつたあげ	◇さば竜田あげ					油	
		もやしのごまあえ		とり肉	さやいんげん・にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	34.8
		とうふとわかめのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		煮干しだし・昆布だし	2.8
28	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		807
		牛乳		牛乳					
		とり肉のからあげ		とり肉		しょうが・にんにく	でんぷん	油	
		こんにゃくのおかか	ぶた肉・かつお節		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・玉ねぎ	砂糖	油	38.2
		大根のすまし汁		とうふ		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
29	水	黒パン					◇黒パン		819
		牛乳		牛乳					
		ぶりのハーブ塩こうじ焼き	ブリ切身					◇ハーブスパイス塩こうじ	
		トマトスープ		とり肉	にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ・セロリ・にんにく		油	36.8
		フルーツの守谷ヨーグルトあえ		ヨーグルト・寒天		パインアップル・もも			3.2
30	木	ごはん					ご飯		868
		牛乳		牛乳					
		カリフラワーのコンソメに	◇ミートボール	寒天	にんじん	カリフラワー・玉ねぎ・しめじ	砂糖	油	
		こんさいポークカレー		ぶた肉	にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・れんこん・大根・ごぼう	じゃがいも・砂糖	油	26.9
		いちごゼリー					◇いちごゼリー		3.1
31	金	ソフトめん					◇ソフトめん		846
		牛乳		牛乳					
		だいがくいも (3こ)					さつまいも・砂糖・でんぷん	油・ごま	
		とうふのみそいため	とり肉・とうふ・みそ		にんじん	しょうが・キャベツ・玉ねぎ・グリーンピース	砂糖・でんぷん	油	34.5
		五目とりがらスープ		ぶた肉・なると	にんじん	白菜・玉ねぎ・ねぎ・しょうが		ごま油	3.7

- ※ 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

守谷市産「白菜」が給食に初登場！！

守谷市の給食に使うおいしいキャベツを作ってくださっているアイアグリファームの渡部さんが、白菜も作るようになったそうです。給食専用の白菜畑を用意しているとのこと。今月中旬までは、給食で渡部さんの白菜が食べられます（中旬以降は茨城県産になります）。



おいしく食べてくださいね！

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力
アップ

ビタミン、ミネラルの多い
食材…緑黄色野菜や果物

体力を
つける

発酵食品…納豆、味噌、ヨー
グルトなど



● 給食でも大人気！ カレーうどんスープ

レシピコメント

給食では、かつお節や煮干しでだしをとって、おそば屋さんのようなカレーうどんを目指しています。今月の給食は煮干しでだしをとりませんが、かつおだしにしたり、めんつゆで手軽に作ることもできます。

材料(4人分)

豚こま肉	…	125 g
玉ねぎ	…	100 g
にんじん	…	25 g
えのきたけ	…	40 g
長ねぎ	…	60 g
酒	…	5 g
カレールウ	…	50 g
カレー粉	…	0.5 g
※ しょうゆ	…	12.5 g
みりん	…	15 g
砂糖	…	5 g
片栗粉	…	5 g
煮干し	…	22.5 g
だし昆布	…	2 g
水	…	1100 g
うどん	…	4人 前

※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

人気 守谷市給食レシピ



作り方

- 鍋に水を入れ、煮干しと昆布を入れて30分ほど浸けておく。
- 玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- えのきたけは石づきを切り落とし、ほぐす。
- 1の鍋を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- 煮干しは入れたまま、弱火で10分ほど煮出して取り出す。
- 豚肉と野菜、酒を5に入れて煮る。
- 火が通ったら、※の調味料を入れて5分程度煮る。
- 最後に片栗粉でとろみをつける。
- 茹でておいたうどんにこのスープをかけたり、スープに茹でたうどんを入れて煮込んだり、お好みで作ってみてください。

給食では、ソフトめんをこのスープにつけて食べます。