

2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)
		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			食塩 (g)
3 月	ごはん					ご飯			906	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	◇メンチカツ					油			
	白滝の炒め煮	さつまあげ		さやいんげん・にんじん	しらたき	砂糖		酒・しょうゆ・みりん		
	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・大根・えのきたけ・ねぎ			酒・煮干しだし・昆布だし		
福豆	ふくまめ							2.5		
4 火	ごはん					ご飯			747	
	牛乳		牛乳							
	焼き餃子 (3こ)	◇餃子								
	ブロッコリーと春雨のオイスター煮	ぶた肉		ブロッコリー・にんじん	もやし・にんにく	春雨	ごま油	オイスターソース・しょうゆ・塩		
わかめスープ	とり肉・とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ			中華スープストック・塩・しょうゆ	1.9		
5 水	ミルクパン					◇ミルクパン			853	
	牛乳		牛乳							
	チキンカツマトソース	とり肉			にんにく	こむぎこ・パン粉・でんぷん	油・オリーブ油	塩・こしょう・酒・トマトソース		
	マッシュポテト				キャベツ	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう		
コンソメスープ	ぶた肉			玉ねぎ・えのきたけ・しめじ		油	チキンブイオン・コンソメ・ガーリックパウダー・塩・こしょう	40.2 3.6		
6 木	ごはん					ご飯			829	
	牛乳		牛乳							
	ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・テンメンジャン・みりん・酒		
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし		
トックスープ	ローズハム		にんじん・チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ・えのきたけ	トック・でんぷん	ごま油	しょうゆ・酒・塩・中華スープストック	28.3 3.0		
7 金	ごはん					ご飯			868	
	牛乳		牛乳							
	いわしのからあげ	いわし			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ		
	豚肉とこんにゃくのごま炒め	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	こんにゃく・ねぎ	砂糖	ごま・油	しょうゆ・みりん		
豆腐のみそ汁	とうふ・油揚げ・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし	34.7 2.2		
10 月	ごはん					ご飯			756	
	牛乳		牛乳							
	凍り豆腐と野菜炒め	ローズハム・高野豆腐・かつお節			キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・塩・こしょう		
	もやしのサラダ			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう		
ごまみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ		ごま	かつおだし	30 2.7		
12 水	ごはん					ご飯			873	
	牛乳		牛乳							
	豆腐ハンバーグおろしソース	◇豆腐ハンバーグ			大根・しょうが	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	みそきんぴら	さつま揚げ・みそ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし		
青森せんべい汁	とり肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・ねぎ・しめじ	◇かやきせんべい		しょうゆ・酒・みりん・塩・かつおだし	31.2 3.0		
13 木	きなこ揚げパン (乳卵無)	きな粉				◇乳卵無コッペパン・グラニュー糖	油		806	
	牛乳		牛乳							
	米粉マカロニのツナサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ・とうもろこし	米粉マカロニ・砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油	塩・こしょう・酢		
	豚肉と大豆のトマト煮込み	ぶた肉・赤いんげん豆・大豆		にんじん	玉ねぎ		油	トマトソース・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー		
チョコプリン					◇チョコプリン			28.8 2.6		
14 金	ソフトめん					◇ソフトめん			824	
	牛乳		牛乳							
	ザンギ (鶏肉のからあげ)	とり肉			しょうが	でんぷん	油	ガーリックパウダー・酒・しょうゆ・塩		
	大根のごまサラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
塩ラーメンスープ	ぶた肉		ほうれんそう・にんじん	しょうが・もやし・ねぎ・にんにく・味付メンマ		油・ごま油	酒・塩・こしょう・ガラスープ・中華スープストック・ガーリックパウダー	41.5 3.6		
17 月	ごはん					ご飯			889	
	牛乳		牛乳							
	マスカットゼリー					◇マスカットゼリー				
	ツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・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・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・がらスープ・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	27.9 2.3		
18 火	とりごぼうごはん	とり肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・しょうが	米	油	かつおだし・しょうゆ・酒・みりん・塩	751	
	牛乳		牛乳							
	鱈の塩焼き	さば						塩		
ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	34.8 2.9		
19 水	コッペパン					◇コッペパン			824	
	牛乳		牛乳							
	オムレツ	◇オムレツ								
	ニョッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	ニョッキ・砂糖	オリーブ油	赤ワイン・トマトソース・塩・こしょう		
豆乳のポタージュ	ソーセージ・豆乳		にんじん	玉ねぎ・しめじ	米粉	油	塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ・チキンブイオン・ガーリックパウダー	31.6 3.4		
20 木	ごはん					ご飯			819	
	牛乳		牛乳							
	ホイコーロー	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	トウバンジャン・しょうゆ・酒		
	大根サラダ			にんじん	大根・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩・こしょう		
五目スープ	◇ミニミートボール		にんじん	白菜	でんぷん	ごま油	塩・こしょう・しょうゆ・中華スープストック・オイスターソース	28.5 2.8		

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				
21 金	ごはん 牛乳 いかのチリソース 里芋ときのこのガーリック炒め 白菜スープ		牛乳			ごはん			775		
25 火	ごはん 牛乳 手作りさばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 すまし汁		牛乳			ごはん			870		
26 水	コッペパン 飲むヨーグルト ハンバーグデミグラスソース ごぼうサラダ コンソメたまごスープ いはかんゼリー		のむヨーグルト			◇コッペパン			898		
27 木	ごはん 牛乳 チキンナゲット (3こ) マスタードドレッシングサラダ ハヤシシチュー		牛乳			ごはん			866		
28 金	ソフトめん 牛乳 フライドさつまいも ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ きつね汁		牛乳			◇ソフトめん			821		

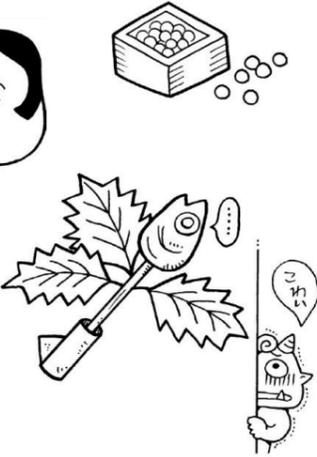
※ 都合により献立を変更する場合があります。
 ※ ◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
 ※ 食物アレルギー等で加工食品の詳細な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより



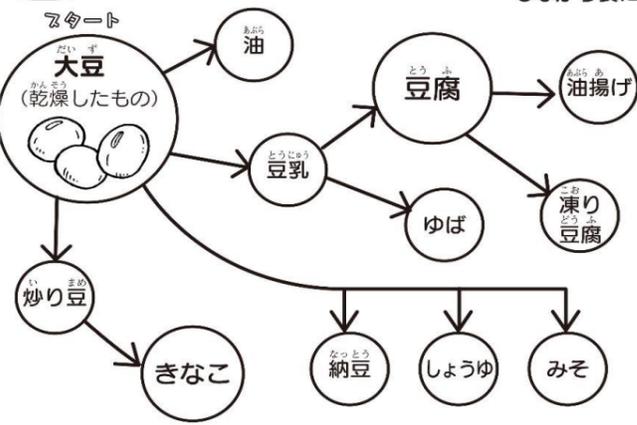
節分

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすずすという習慣がありました。
 「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。



大豆が変身していくよ!

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。



加工方法の例
 ・水につける
 ・煮る
 ・発酵させる
 など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



● ペンネの手作りミートソース

守谷市給食レシピ

レシピコメント

トマトの濃厚なうまみがペンネに絡んだ人気のメニューです。給食ではハンバーグやフライなどの付け合わせにしています。お好みでペンネをニョッキに変えてもおいしいですよ。



材料 (4人分)

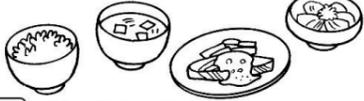
ペンネマカロニ	...	250 g
たまねぎ	...	150 g
にんにく	...	一片
オリーブ油	...	大さじ1
ひき肉	...	150 g
トマト缶	...	100 g
赤ワイン	...	大さじ1
ケチャップ	...	大さじ4
砂糖	...	大さじ1.1/2
塩	...	少々
こしょう	...	少々

作り方

- 1 たまねぎとにんにくをみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ弱火で香りを出す。
- 3 玉ねぎをいれじっくり炒める。
- 4 ひき肉を入れ、あまりほぐさずに中火でしっかり焼き色を付ける。
- 5 火を強めて赤ワインを入れて煮詰める。
- 6 トマト缶とケチャップを入れ沸いてきたら火を弱めて煮込む。
- 7 塩こしょうで味を調える。
- 8 ペンネを標記の時間ゆでる。
- 9 茹で上げたペンネとミートソースを和えて完成。

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!