

3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						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	調味料他	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
			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
									塩分 (g)	
3 月		ごはん					ご飯			679
		牛乳		牛乳						
		はるまき				◇はるまき				
		ぶた肉とキャベツのキムチいため	ぶた肉	寒天	ブロッコリー	にんにく・しょうが・キャベツ・玉ねぎ・しらたき・白菜キムチ	砂糖	ごま油	酒・みりん・しょうゆ	23.4
		五目スープ	とり肉・とうふ・なると		チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ・ちゅうかスープストック・オイスターソース	2.0
4 火		コッペパン					◇コッペパン			672
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグ玉ねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	でんぷん	油	しょうゆ・みりん	
		あおのりポテト		青のり			じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	27.0
		キャベツの米粉豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん・ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	こめ粉	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう	3.0
5 水		ちらしずし	🍱 ひなまつり献立 🍱				◇ちらしずし			651
		牛乳		牛乳						
		さわらの塩こうじやき	さわら						塩こうじ・みりん	
		菜の花のごまあえ			菜の花・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	27.0 3.1
		花ふのすまし汁	とうふ・かまぼこ			大根・えのきたけ・ねぎ	ふ		かつおだし・昆布だし・酒・うすくちしょうゆ・塩	
		ひなあられ					◇ひなあられ			
6 木		ストロベリーパン (乳卵無)					◇ストロベリーパン			649
		牛乳		牛乳						
		チキンのシュニッツェル	とり肉			にんにく	こむぎこ・パン粉	油	塩・こしょう・パセリ	
		卵のミモザサラダ	たまご		ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	32.0
		ぶた肉と大豆のトマトにこみ	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・カリフラワー		油	ケチャップ・こしょう・コンソメ・塩	2.2
7 金		ごはん	♥ いばらき美味 (おい) しおDayメニュー (減塩の日) ♥				ご飯			686
		牛乳		牛乳						
		あげぎょうざ (2こ3こ)	◇ぎょうざ					油		
		いそかあえ	とり肉	やのり	小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	28.3
		マーボー豆腐	とうふ・ぶた肉・八丁みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・ちゅうかスープストック・しょうゆ・トウバンジャン・オイスターソース・塩	1.9
10 月		手作りソースやきそば	ぶた肉	青のり	にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ	蒸しちゅうかめん・砂糖	油	酒・しょうゆ・中濃ソース・オイスターソース・塩・こしょう	648
		牛乳		牛乳						
		いかのからあげ	いか			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・しょうゆ	
		かぼちゃとツナのサラダ	まぐろ		かぼちゃ	きゅうり	じゃがいも	油・ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	30.9
		ミルメーク (コーヒー)					◇ミルメーク			2.9
11 火		黒パン					◇黒パン			682
		牛乳		牛乳						
		オレンジ				オレンジ				
		ツナとトマトのイタリアンサラダ	まぐろ		トマト	キャベツ・枝豆	砂糖	油・オリーブ油	酢・うすくちしょうゆ・ガーリックパウダー・こしょう	27.6
	かぶのクリームシチュー	とり肉	牛乳・クリーム	にんじん・ブロッコリー	かぶ・玉ねぎ	じゃがいも・こむぎこ	バター・油	コンソメ・塩・こしょう	2.5	
12 水		ごはん					ご飯			649
		牛乳		牛乳						
		さばの塩やき	さば						塩	
		ひじきと大豆のもの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ・みりん・かつおだし	25.7
		キャベツのみそ汁	油揚げ・みそ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし・昆布だし	2.4
13 木		ごはん					ご飯			636
		牛乳		牛乳						
		とり肉のレモンに	とり肉・水			レモン	でんぷん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	
		ごぼうサラダ				ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢	24.1
		春雨スープ	なると		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ・しょうが	春雨		とりがらスープ・しょうゆ・酒・塩	1.7
14 金		ソフトちゅうかめん	🍜 卒業お祝い献立 🍜				ソフトめん			730
		牛乳		牛乳						
		肉まん	◇肉まん							
		わかめサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	29.1 3.2
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		ほうれんそう	しょうが・玉ねぎ・◇メンマ・ねぎ		ごま油	酒・ちゅうかスープストック・しょうゆ・こしょう・塩・とりがらスープ・みりん・昆布だし	
		お祝いいちごクレープ					◇いちごクレープ			

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		調味料他	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		塩分 (g)
18	火	コッペパン					◇コッペパン			680
		牛乳		牛乳						
		ますのコーンマヨネーズやき	ます			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう	
		ペンネのたらこクリームソース	◇たらこ	クリーム・牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぷん	バター	塩・こしょう・白ワイン・ローレル・しょうゆ	29.5
		しょうがスープ	とり肉		にんじん	大根・玉ねぎ・カリフラワー・しょうが		オリーブ油	とりがらスープ・塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ	2.8
19	水	ごはん	守谷生まれ献立 (米、のむヨーグルト、みそ、れんこん、ねぎ)				ご飯			652
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		とり肉のみそやき	とり肉・みそ			にんにく	砂糖		酒・みりん	
		守谷市産れんこんサラダ	まぐろ		水菜・にんじん	れんこん		油・ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー	27.0
		守谷市産ねぎのしょうゆとんじり	ぶた肉・油揚げ		にんじん・こまつな	大根・ねぎ・ごぼう・しょうが		ごま油	酒・塩・しょうゆ・かつおだし	1.8
21	金	ごはん					ご飯			683
		牛乳		牛乳						
		フルーツあえ				パインアップル・もも		さとう		
		ブロッコリーのガーリックソテー	ウィンナーソーセージ		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	22.5
		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	じゃがいも	油	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ	2.4

※ 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

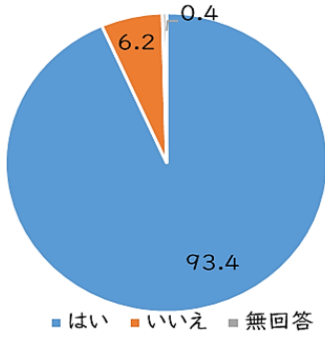
令和6年度 給食アンケート結果

実施期間 令和6年6月、12月

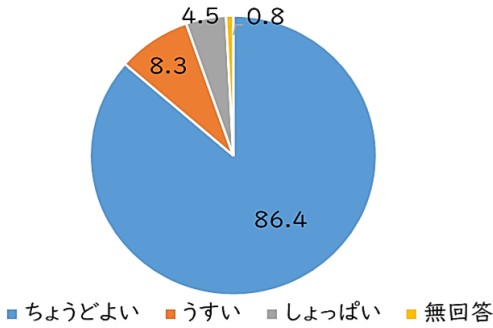
対象者 守谷市内小中学校13校の小学校3年生～中学校3年生

回答数 6月3543人、12月3547人

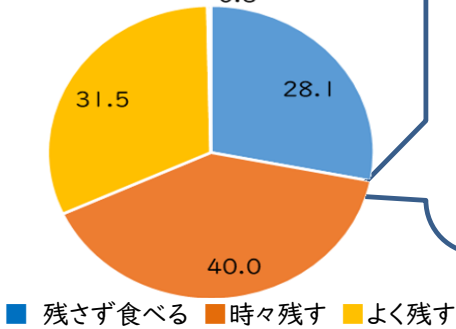
給食はおいしいと思いますか？ (%)



給食の塩加減はどうか？ (%)



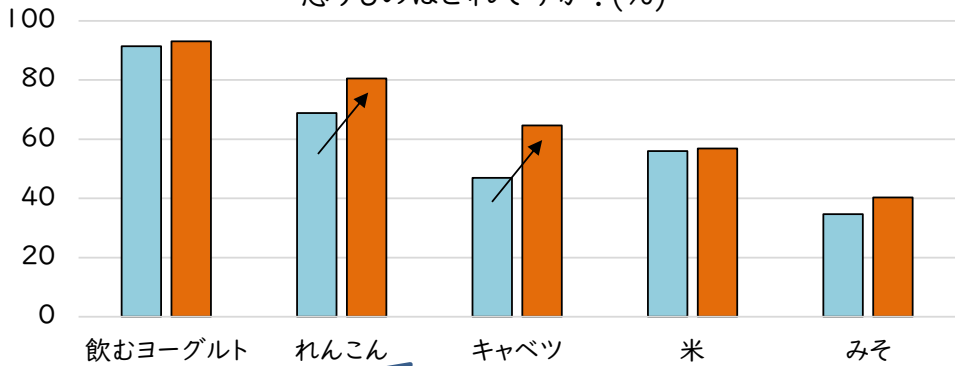
残さず食べていますか？ (%)



給食を残してしまう理由は、
・苦手なものがある 70%
・量が多い 35%
・食べる時間が短い 27.6%
・お腹がすいていない 16.7%
でした。

守谷市で作られている食品だと

思うものはどれですか？ (%)



給食のお米は「守谷市産コシヒカリ」、れんこんやキャベツも守谷市内で作られたものを使用しています。毎月学校で視聴している食育動画では、守谷生まれの食品がつくられている様子も紹介しています。秋にはれんこん、キャベツを紹介しました。

3月3日はひなまつり



● 辛くないけどコクがある 給食のマーボー豆腐

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

給食では、豆腐のくずれを防ぐために、2種類の豆腐を使っています。みそは、ハ丁みそを使うとコクが出ます。お好みで花椒やラー油を加えてください。



材料(4人分)

※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

木綿豆腐(400g)	...	1丁
豚ひき肉	...	150g
おろししょうが	...	小さじ1
おろしにんにく	...	小さじ1
ごま油	...	小さじ1
にんじん	...	1/3本
A とりがらスープ	...	150ml
A こいくちしょうゆ	...	大さじ1
A みそ	...	小さじ1
A トウバンジャン	...	小さじ1
A オイスターソース	...	小さじ1
A 清酒	...	小さじ1
A 砂糖	...	小さじ1
A 食塩	...	少々
A 片栗粉	...	大さじ1
長葱	...	1/3本
にら	...	15g

作り方

- 豆腐は2cm角に切り、お好みで下茹でする。
- にんじんはいちょう切り、長葱は小口切り、にらは2cmに切る。
- Aをボウルに合わせておく。
- フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉、しょうが、にんにく入れ、よく炒める。
- にんじんを入れてさらに炒める。
- 火を止めて、Aを加えよく混ぜたら中火で焦がさないように煮立てる。
- 豆腐、にらを加えてざっと混ぜたら器に盛る。
- ねぎを盛り付けて完成。