3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							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		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）
3	月	ちらしずし					◇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			
4	火	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 2.2
		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	
5	水	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 2.9
		ミルメーク（コーヒー）					◇ミルメーク			
6	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 1.7
		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	
7	金	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 2.8
		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	
10	月	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 2.4
		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	
11	火	ごはん					ご飯			649
		牛乳		牛乳						
		さばの塩やき	さば						塩	
		ひじきと大豆のにもの	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 2.4
		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	
12	水	ごはん					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 1.8
		守谷市産ねぎのしょうゆとんじる	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	
13	木	ソフトちゅうかめん					ソフトめん			635
		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	27.8 3.0
		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	
14	金	コッペパン					◇コッペパン			767
		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	28.2 3.0
		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	
		お祝いいちごクレープ					◇いちごクレープ			

ひなまつり献立

守谷生まれ献立（米、のむヨーグルト、みそ、れんこん、ねぎ）

卒業お祝い献立

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		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	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
19	水	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
		マーボーどうふ	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
21	金	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

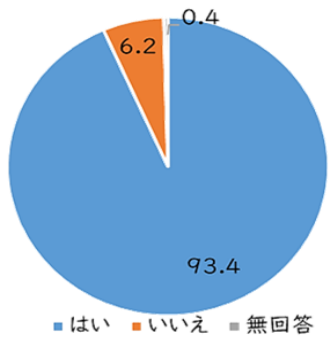
※　都合により献立を変更する場合があります。
※　◇マークの食品は加工食品です。この献立表には、微量の食品・調味料は書かれていません。
※　食物アレルギー等で加工食品の詳しい資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしょくだより

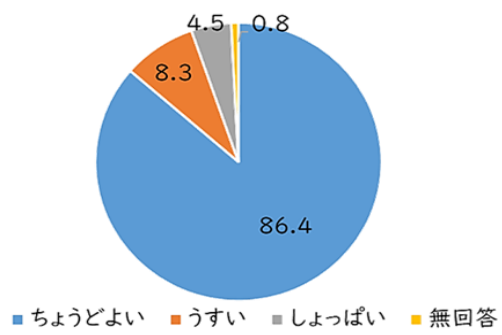
令和6年度　給食アンケート結果

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

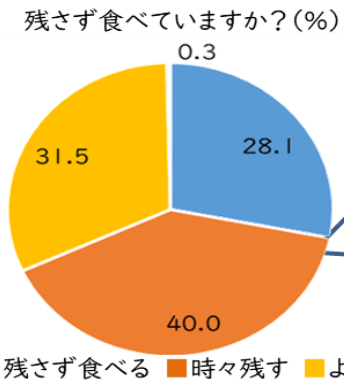
給食はおいしいと思いますか？(%)



給食の塩加減はどうですか？(%)

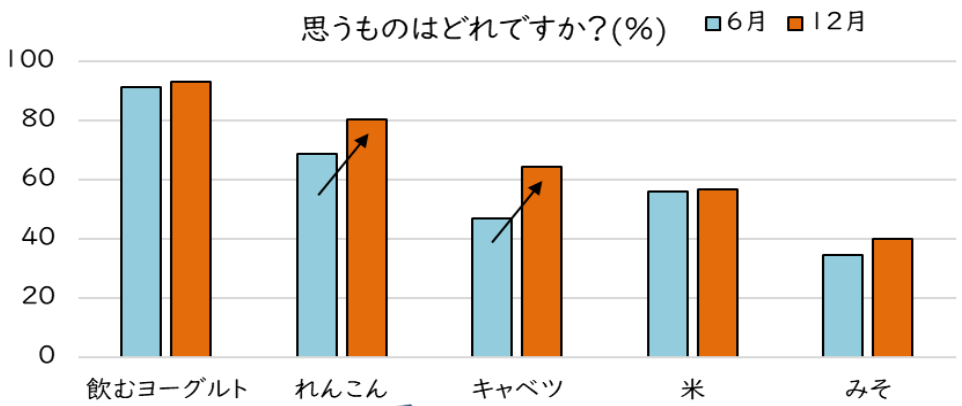


残さず食べていますか？(%)



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、八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	・・・	150 g
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	・・・	150 ml
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	・・・	15 g

作り方

1. 豆腐は2cm角に切り、お好みで下茹でする。
2. 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。
3. Aをボウルに合わせておく。
4. 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。
5. にんじんを入れてさらに炒める。
6. 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。
7. 豆腐、にらを加えてざっと混ぜたら器に盛る。
8. ねぎを盛り付けて完成。