

3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

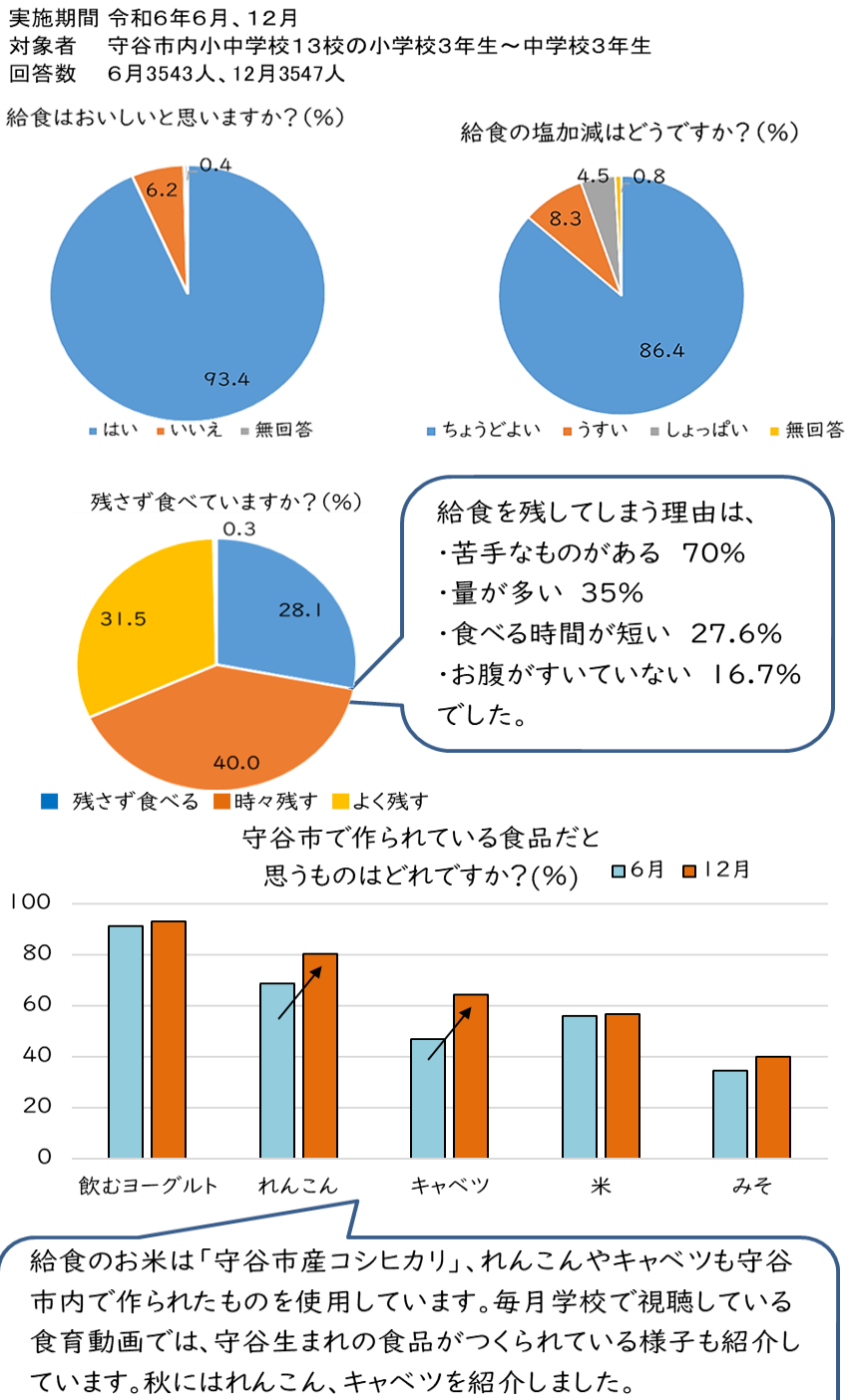
日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄 養 価
			(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	エネルギー (k cal)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		塩分 (g)
3	月	手作りソースやきそば	ぶた肉	青のり	にんじん	キャベツ・もやし・玉ねぎ	蒸しちゅうかめん・砂糖	油	酒・しょうゆ・中濃ソース オイスターソース・塩・こしょう	782
		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	39.0
		ミルメーク (コーヒー)						◇ミルメーク		3.9
4	火	ちらしずし	ひなまつり献立				◇ちらしずし			807
		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	32.9 3.7
		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					
5	水	コッペパン					◇コッペパン			852
		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	
		パ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	36.6
		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	3.8
6	木	ごはん					ご飯			855
		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	27.1
		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	2.9
7	金	ソフトちゅうかめん					ソフトめん			798
		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	33.9
		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	3.7
10	月	ごはん	卒業お祝い献立				ご飯			890
		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	30.6 2.2
		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	
		お祝いいちごクレープ					◇いちごクレープ			
11	火	ごはん					ご飯			856
		牛乳		牛乳						
		オレンジ	中学校給食無し				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	34.1
		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	3.2
12	水	黒パン					◇黒パン			856
		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	34.1
		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	3.2
13	木	ごはん					ご飯			818
		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	30.9
		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	3.0
14	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			884
		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	34.8 2.6
		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	

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 (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		塩分 (g)
17	月	ストロベリーパン (乳卵無)					◇ストロベリーパン			787
		牛乳		牛乳						
		チキンのシュニツェル	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	40.7 2.7
		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	
18	火	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			821
		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	34.9 2.1
		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	
19	水	コッペパン					◇コッペパン			855
		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	33.7 3.5
		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	
21	金	ごはん					ご飯			867
		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	28.1 2.4
		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 トック・オイスターソース	

※ 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



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、ハチ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)

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。