

# 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		調味料他		
			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			
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 オイスタークリーミー・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	酢・塩・こしょう		
		ミルメーク (コーヒー)						◇ミルメーク		3.9	
4	火	ちらしずし	牛乳	牛乳			◇ちらしずし			807	
		ひなまつり献立									
		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		
		花ふのすまし汁	とうふ・かまぼこ			大根・えのき・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		
		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		
		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				
		プロッコリーのガーリックソテー	ワインソーセージ		プロッコリー	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		
		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①・カレール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		
		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	牛乳	牛乳			ご飯			890	
		✿ 卒業お祝い献立 ✿									
		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	◇ごまだれシング	しょうゆ・酢		
		春雨スープ	なると		にんじん・チゲンサイ	えのき・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	牛乳	牛乳			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		
		かぶのクリームシチュー	とり肉	牛乳・クリーム	にんじん・プロッコリー	かぶ・玉ねぎ	じゃがいも・ごむぎこ	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		
		かぶのクリームシチュー	とり肉	牛乳・クリーム	にんじん・プロッコリー	かぶ・玉ねぎ	じゃがいも・ごむぎこ	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		
		キャベツのみぞ汁	油揚げ・みぞ		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・えのき			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		
		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・オイスタークリーミー・塩	2.6	

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のになる		調味料他		
			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			
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							
		チキンのシニッツェル	とり肉			にんにく	こむぎご・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		
		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	40.7 2.7	
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							
		とり肉のみぞやき	とり肉・みそ		水菜・にんじん	にんにく	砂糖		酒・みりん		
		守谷市産れんこんサラダ	まぐろ			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	
		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	2.1	
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	でんぶん	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		
		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	33.7 3.5	
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		
		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	でんぶん		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	28.1 2.4	

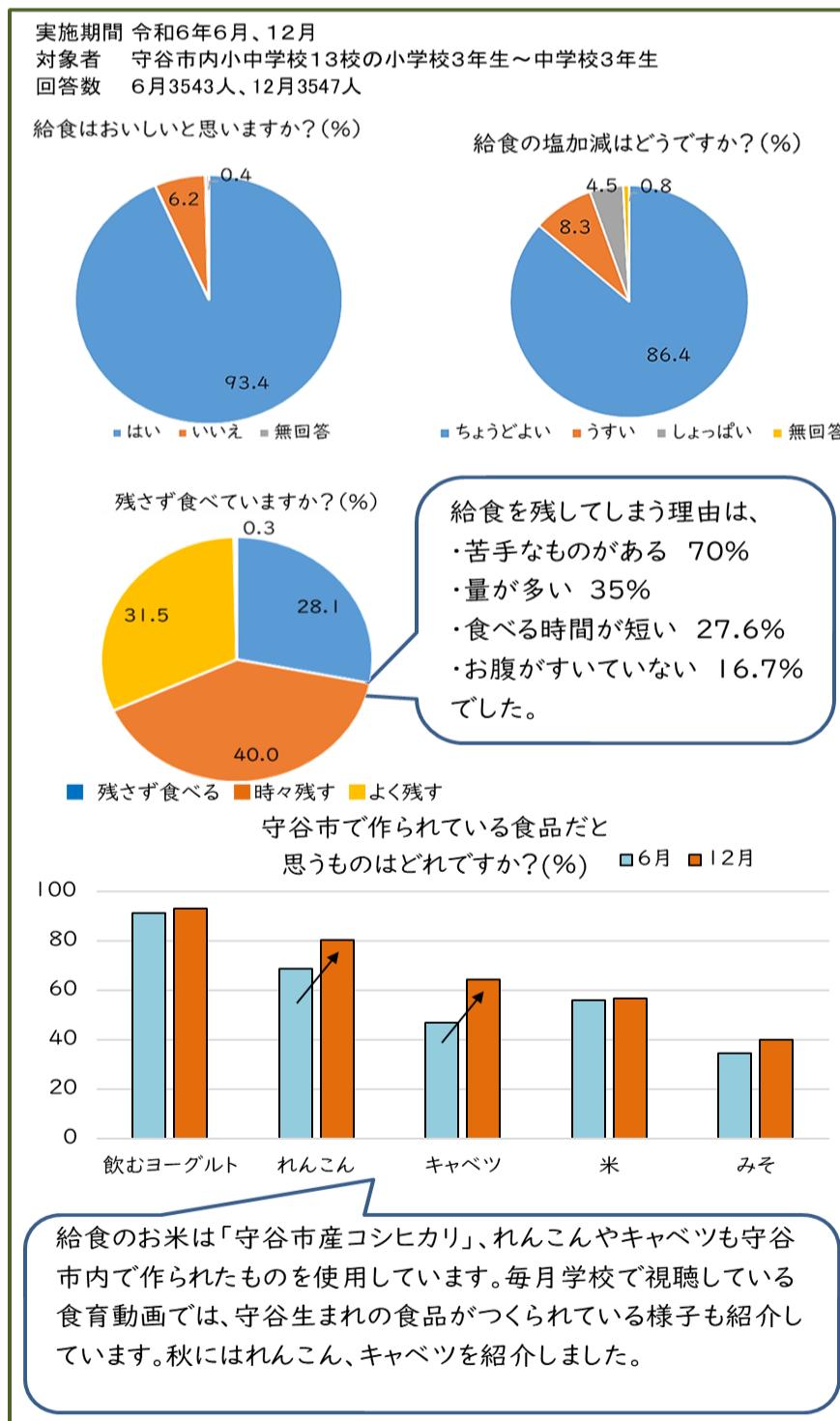
※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ ◇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。

## まゆうしょくだより

### 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)

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。