7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） 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		
			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		
1	火	ごはん					ごはん			633
		牛乳		牛乳						
		タッカルビ	とり肉			しょうが・にんにく 玉ねぎ・キャベツ・ねぎ	さつまいも・さとう	ごま油	しょうゆ・みりん・塩 コチュジャン	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・さとう	ごま油	しょうゆ・酢	25.4
		わかめスープ	とり肉・なると	わかめ	にんじん	えのきたけ・ねぎ			しょうゆ・塩・こしょう ちゅうかスープストック	2.5
2	水	ごはん　♥いばらき美味（おい）しおDayメニュー（減塩の日）♥					ごはん			638
		牛乳		牛乳						
		とうふハンバーグきのこソース	◇とうふハンバーグ		にんじん	しめじ・えのきたけ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん	
		もやしのサラダ	ハム		ほうれんそう	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・塩・酢・こしょう	26.4
		ちゅうか風たまごコーンスープ	とり肉・たまご		にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし・玉ねぎ	でんぷん	ごま油	とりがらスープ・しょうゆ・塩 酒・こしょう	1.9
3	木	ごはん					ごはん			629
		牛乳		牛乳						
		いわしのかばやき	◇いわし			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ	24.9
		たくあんあえ			にんじん	たくあん・もやし・キャベツ		ごま	うすくちしょうゆ	
		とうがんのみそ汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・こまつな	とうがん・えのきたけ			酒・かつおだし・昆布だし	2.1
4	金	コッペパン　✿ 世界の料理献立【イタリア】✿					◇コッペパン			697
		牛乳		牛乳						
		チキンカツレツ	とり肉				こむぎこ・パンこ	油	塩・こしょう・酒・ウスターソース	
		ニョッキクリームソース		クリーム・牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	◇ニョッキ・でんぷん	バター	塩・こしょう・白ワイン ローレル・しょうゆ・バジル	31.3
		ミネストローネ	ウィンナー 白いんげん豆		にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ		オリーブ油	チキンブイヨン・ガーリックパウダー しょうゆ・塩・こしょう・白ワイン	3.3
7	月	ごはん　✿ 七夕献立 ✿					ごはん			611
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉とピーマンのカラフルいため	ぶた肉		ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく 黄ピーマン・たけのこ	でんぷん	油	しょうゆ・酒・酢 オイスターソース・酒	
		星のフルーツゼリーあえ				パインアップル	◇サイダーゼリー ◇ナタデココ			24.6
		天の川の春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・オクラ	しょうが・にんにく えのきたけ・玉ねぎ	春雨		うすくちしょうゆ・酒・塩 とりがらスープ・こしょう	1.6
8	火	ごはん					ごはん			616
		牛乳		牛乳						
		さわらの照り焼き	さわら				でんぷん		しょうゆ・酒・みりん	28.4
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	しょうが・切ぼし大根・玉ねぎ	でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ	
		じゃがいものみそしる	みそ		にんじん	もやし・こんにゃく	じゃがいも		かつおだし・とうがらし	2.3
9	水	ごはん					ごはん			650
		牛乳		牛乳						
		いかのチリソース	◇いか			玉ねぎ・しょうが	さとう	油	ガーリックパウダー・ケチャップ トウバンジャン・酢・しょうゆ	
		大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	さとう	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	28.7
		ちゅうかスープ	ぶた肉・とうふ		にんじん・にら	えのきたけ・ねぎ		ごま油	ちゅうかスープストック・塩 しょうゆ・酒	2.4
10	木	ソフトめん					◇ソフトめん			620
		牛乳		牛乳						
		しゅうまい（２こ３こ）	◇ポークしゅうまい							
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	24.1
		タンメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが		油・ごま油	ちゅうかスープストック・塩 こしょう・ガーリックパウダー とりがらスープ・酒	2.9
11	金	ミルクパン					◇ミルクパン			685
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			しめじ・にんにく	さとう		トマトソース・ケチャップ ウスターソース・赤ワイン	
		あおのりポテト		青のり			じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	31.5
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	ねぎ・えだ豆 とうもろこし・キャベツ			チキンブイヨン・コンソメ・塩 パセリ	3.2
14	月	クファジューシー （沖縄たきこみごはん）　✿日本の料理献立【沖縄県】✿	ぶた肉	昆布	にんじん	ねぎ・干ししいたけ	米	油	かつおだし・しょうゆ・酒・塩 こしょう	605
		牛乳		牛乳						
		チャンプル	生あげ・かつお節・ハム			キャベツ・玉ねぎ	さとう	ごま油	酒・かつおだし・しょうゆ・こしょう	25.5
		たまごとツナのにんじんしりしり	◇いりたまご・まぐろ		にんじん			油	しょうゆ・みりん	2.4
15	火	ごはん					ごはん			681
		牛乳		牛乳						
		ますフライソースがけ	ます				こむぎこ・パンこ	油	塩・中濃ソース	
		えだ豆とコーンのサラダ				キャベツ・きゅうり とうもろこし・えだ豆	さとう	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	30.4
		夏野菜のかみなりじる	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにゃく・なす		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし	2.1
16	水	ナン					◇ナン			629
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット（２こ３こ）	◇チキンナゲット				でんぷん	油		
		ブロッコリーと豆のサラダ	大豆・まぐろ		ブロッコリー・にんじん			ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・塩・こしょう	26.8
		夏野菜のポークカレー	ぶた肉		かぼちゃ・トマト にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ・黄ピーマン		油	ケチャップ カレールウ①・カレールウ②	3.3
17	木	わかめごはん		◇たきこみわかめ			ごはん			698
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき・えだ豆	じゃがいも・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	25.8
		みかんクレープ					◇みかんクレープ			
		ごまみそ汁	とり肉・生あげ・みそ		にんじん・こまつな	しめじ		ごま	かつおだし・昆布だし	2.4
18	金	コッペパン　✿ 世界の料理献立【フランス】✿					◇コッペパン			583
		牛乳		牛乳						
		チキンのラタトゥイユソース	とり肉			なす・ズッキーニ 黄ピーマン・にんにく		油 オリーブ油	白ワイン・トマトソース コンソメ・塩・こしょう	
		キャベツのマスタードサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり	さとう	油	粒マスタード・しょうゆ・酢 塩・こしょう	28.1
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも		塩・こしょう・チキンブイヨン 白ワイン	2.9

８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		食塩（ｇ）
8/25	月	ごはん					ごはん			691
		牛乳		牛乳						
		マスカットゼリー					◇マスカットゼリー			
		キャベツのサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	20.6 2.0
		スパイスカレー	とり肉		にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ ソテーオニオン	じゃがいも さとう こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・ローレル トマトソース・ガラムマサラ しょうゆ・チキンブイヨン・こしょう カレー粉・ターメリック・塩	
26	火	ごはん					ごはん			653
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのおろししょうがに	さば			しょうが・大根	でんぷん		しょうゆ・みりん・酒	27.7 2.7
		みそきんぴら	牛肉・みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	油	しょうゆ・みりん・酒・とうがらし	
		けんちん汁	生あげ		にんじん	こんにゃく・大根・ねぎ	里いも		しょうゆ・塩・酒・かつおだし	
27	水	ごはん					ごはん			665
		牛乳		牛乳						
		とり肉のからあげおろしだれ	とり肉			大根・レモン	でんぷん	油	塩・酒・しょうゆ・みりん・酢	
		ひじきと大豆のにもの	油あげ・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	27.9 2.7
		もやしみそしる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・もやし・えのきたけ			かつおだし・昆布だし	
28	木	ソフトめん					◇ソフトめん			607
		牛乳		牛乳						
		あげぎょうざ（２こ３こ）	◇ぎょうざ					油		
		ほうれん草のごまあえ	ちくわ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	25.4 2.8
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん	しょうが・玉ねぎ ◇メンマ・ねぎ		ごま油	酒・とりがらスープ・こしょう ちゅうかスープストック・しょうゆ	
29	金	アップルパン					◇アップルパン			626
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉と野菜のケチャップいため	ぶた肉		にんじん さやいんげん	しめじ・玉ねぎ	さとう	油	酒・ケチャップ・しょうゆ コンソメ・こしょう	
		花野菜のマリネ			ブロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー・玉ねぎ きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油	酢・塩・こしょう	27.9 2.8
		ミートボールのスープ	◇ミートボール		にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ			とりがらスープ・コンソメ・塩 ガーリックパウダー・こしょう	

※　都合により、献立が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

夏休み　家族のためにごはんをつくってみよう！

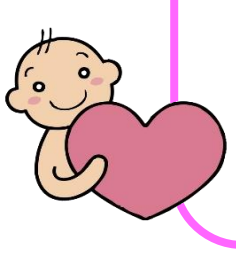
1. 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
2. 栄養バランスを考えて献立を立てる
3. 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
4. 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする
5. おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
6. みんなそろって「いただきます！」

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約２%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、３%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



● お肉のうまみがしみて おいしい肉じゃが

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

食べたそばから、また食べたいとリクエストがある「肉じゃが」です。お好みで白滝と枝豆を加えることで、彩りも食べ応えもアップします。水の代わりにだし汁を加えると風味も増します。ぜひおうちでも作ってみてください。

材料（4人分）

※じゃがいも中１個 約150g
にんじん中１個 約150g
たまねぎ中１個 約200g

豚小間肉	・・・	135 g
◇サラダ油	・・・	50 g
じゃがいも	・・・	75 g
にんじん	・・・	60 g
たまねぎ	・・・	50 g
砂糖	・・・	小さじ 2
こいくちしょうゆ	・・・	小さじ 4
清酒	・・・	小さじ 2
本みりん	・・・	小さじ 2
水	・・・	200 ml

作り方

1. じゃがいもは一口大に、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形にカットします。
2. 油を入れた鍋に豚肉を入れ、酒とみりんを加え表面が白くなるまで炒める。
3. にんじんとたまねぎ、じゃがいもを加え中火で炒める。
   ※センターでは大量に作るため、じゃがいもは別にゆでています。
4. 全体に油がなじんだら水を入れ中火で煮る。
5. 砂糖としょうゆを加え、煮汁がなくなれば完成です。