

4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 (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		食塩 (g)
8 火	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			662
	牛乳		牛乳						
	まぐろカツ	◇まぐろカツ				あぶら			
	ごもくきんぴら	とり肉・さつまあげ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・えだまめ	さとう	ごまあぶら・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし	26.5
	なまあげともやしのみそしる	なまあげ・みそ		にんじん	えのきたけ・玉ねぎ・もやし			にぼしだし・こんぶだし	1.9
10 木	ごはん					ごはん			614
	牛乳		牛乳						
	とうふハンバーグ	◇とうふハンバーグ				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	22.9
	わかたけじる	とり肉	わかめ	にんじん	たけのこ・えのきたけ・だいこん・ねぎ			うすくちしょうゆ・塩・酒・かつおだし・こんぶだし	2.2
11 金	ごはん					ごはん			640
	牛乳		牛乳						
	オレンジ				オレンジ				
	ブロッコリーとハムのサラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし			◇ドレッシング	22.6
	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	あぶら	ケチャップ・ハヤシフレーク・デミグラスソース・ソース	1.8
14 月	ごはん	守谷生まれ献立 (米、のむヨーグルト、みそ)				ごはん			641
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						
	とりにくのからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん	あぶら	酒・しょうゆ	
	わかめとかんてんのサラダ		寒天 ・わかめ	にんじん・こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	す・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	29.9
	もりやうまれとんじる	ぶた肉・みそ		にんじん	ごぼう・こんにゃく・ねぎ	じゃがいも	あぶら	酒・にぼしだし・こんぶだし・とうがらし	1.9
15 火	こくとうロールパン (乳卵無し)					◇こくとうロールパン			674
	牛乳		牛乳						
	チョコクレープ					◇クレープ			
	ぶたにくといんげんまめのトマトにこみ	ぶた肉・赤いんげん豆・いんげんまめ		にんじん・トマト	玉ねぎ		あぶら	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・チリパウダー	27.8
	とうにゅうコーンスープ	とり肉・とうにゅう		にんじん	玉ねぎ・コーンペースト	じゃがいも	あぶら	シチュールウ・塩・こしょう・コンソメ	2.1
16 水	ごはん					ごはん			733
	牛乳		牛乳						
	はるまき					◇はるまき	あぶら		
	マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・八丁みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・玉ねぎ・ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	酒・中華スープストック・しょうゆ・トウバンジャン・オイスターソース	26.5
	こめごワントンスープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	◇こめごワントン	ごまあぶら	とりがらスープ・しょうゆ・塩	2.2
17 木	ごはん					ごはん			742
	牛乳		牛乳						
	やさしいコロッケ					◇やさしいコロッケ	あぶら		
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら	塩・す・こしょう	24.3
	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	あぶら	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ	2.7
18 金	ごはん					ごはん			653
	牛乳		牛乳						
	あじのさんがやき	◇あじさんがやき				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・こんにゃく・えだまめ	じゃがいも・さとう	あぶら	しょうゆ・酒・みりん	28.9
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ・みそ		にんじん	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ			にぼしだし・こんぶだし	2.3
21 月	ごはん					ごはん			651
	牛乳		牛乳						
	ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん・さとう	あぶら	酒・しょうゆ・ケチャップ	
	ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	さとう	ごま・ごまあぶら	しょうゆ・す・こしょう・とうがらし	30.5
	わかめスープ	ぶた肉・とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ・えのきたけ			しょうゆ・酒・中華スープストック・塩・こしょう	2.1
22 火	ミルクパン					◇ミルクパン			618
	牛乳		牛乳						
	ますのバジルオイルやき	ます					オリーブオイル	こしょう・塩・ガーリックパウダー・バジル	
	カリフラワーとベーコンのソテー	ベーコン	寒天	にんじん・さやいんげん	カリフラワー・玉ねぎ	さとう	あぶら	ガーリックパウダー・塩・コンソメ	33.2
	こめこマカロニのスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが	こめこマカロニ	オリーブオイル	しろワイン・とりがらスープ・しょうゆ・塩・こしょう	3.0

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 (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		食塩 (g)
23	水	ごはん	✿ 入学進級お祝い献立 ✿				ごはん			723
		牛乳		牛乳						
		メンチカツソースがけ	◇メンチカツ				さとう	あぶら	ソース・ケチャップ	
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	はるさめ・さとう	ごまあぶら	しょうゆ・す	24.5 2.1
		すましじる	とうふ・なると		みずな	だいこん・えのきたけ・ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩・かつおだし・こんぶだし	
		いちごゼリー					◇いちごゼリー			
24	木	ごはん					ごはん			656
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	さとう	あぶら	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース	
		あおのりポテト		あおのり			じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	22.1 2.2
		キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが		あぶら	しろワイン・とりがらスープ・塩・こしょう・うすくちしょうゆ	
25	金	ごはん					ごはん			624
		牛乳		牛乳						
		ちくわのいそべあげ (1こ2こ)	◇ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	塩	
		キャベツとコーンのサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら	こしょう・す・ガーリックパウダー・うすくちしょうゆ	21.4 2.3
		ぐだくさんじる	あぶらあげ・ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・ごぼう・えのきたけ・ねぎ	さといも		酒・みりん・塩・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし	
30	水	ごはん					ごはん			656
		牛乳		牛乳						
		さばのしおやき	さば						塩	
		ぶたにくとひじきのいために	ぶた肉	ひじき	にんじん	こんにゃく・えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ・酒・みりん	27.1 2.4
		けんちんじる	とうふ・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ごぼう	さといも	ごまあぶら	酒・しょうゆ・塩・かつおだし	

※ 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

給食からSDGsを考えよう ～ストローがいらない牛乳パック～

守谷市で使っている牛乳パックは、開けやすいプッシュパネルがついている「School POP®」という容器です。小さな手でも簡単に開けることができ、プラスチックのストローを使わなくても飲みやすいよう工夫されています。もちろん、これまで通りストローを使って飲むこともできます。

給食を通して、環境のことを考えてみませんか？



プッシュ
パネル

● から揚げのおいしいアレンジ ヤンニョムチキン

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

給食の鶏肉のから揚げは大変な人気があります。韓国風の甘辛いたれをからめたヤンニョムチキンも、から揚げに並ぶ人気メニューのひとつです。もも肉でもむね肉でも美味しく作れますよ。



材料(4人分)

鶏肉	…	250 g
※ おろししょうが	…	小さじ 1/2
酒	…	小さじ 1
しょうゆ	…	小さじ 1
片栗粉	…	大さじ 3
油	…	大さじ 2
ケチャップ	…	大さじ 1/2
しょうゆ	…	小さじ 1
たれ おろしにんにく	…	少々
砂糖	…	小さじ 2
水	…	25 g

作り方

- 1 鶏肉を4等分に切り分ける。
- 2 切り分けた鶏肉を、※の調味料に10分漬け込んで下味をつける。
- 3 たれの調味料と水を鍋に入れてざっと火を通す。
- 4 2の鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- 5 揚げた鶏肉に、3のたれをからめてできあがり。
- 6 鶏肉は切り分けずに揚げて、たれをからめてから切り分けてもいいでしょう。



飲むヨーグルトの片付け方が変更になります

4月から不燃ごみを「ビニール、プラスチック製容器包装以外のプラスチック類」と「金属類、割れ物」に分けて収集します。どちらも不燃ごみ専用袋を利用してください。分別にご協力をお願いいたします。

