

4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						調味料他	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			エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂				
8 火	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				
	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・ハヤシブレイク・デミグラスソース・ソース				
10 木	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
	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
11 金	ことうロールパン(乳卵無し)					◇ことうロールパン		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
とうにゅうコンスープ	とり肉・とうにゅう		にんじん	玉ねぎ・コンペースト	じゃがいも	あぶら	シチュールウ・塩・こしょう・コンソメ				
14 月	ごはん					ごはん		653			
	牛乳		牛乳								
	あじのさんがやき	◇あじのさんがやき				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
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				
15 火	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
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	カレールー①・カレールー②・ケチャップ				
16 水	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
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				
17 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
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				
18 金	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
こめこまカロニのスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しょうが	こめこまカロニ	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				
21 月	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
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				
22 火	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
	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						

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	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			エネルギー (k cal)		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		たんぱく質 (g) 食塩 (g)
23 水	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・でんぷん	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	
	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	22.9 2.2
24 木	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	
25 金	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	でんぷん・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 2.1
	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	
30 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	でんぷん	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 2.2
	こめごワンタンスープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	◇こめごワンタン	ごまあぶら	とりがらスープ・しょうゆ・塩	

- ※ 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)

※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

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
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さっと火を通す。
- 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。

