

4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	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					ごはん		942	
		牛乳		牛乳						
		春巻き				◇はるまき	あぶら			
		マーボー豆腐	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	32.5 2.8
		米粉ワンタンスープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ	◇こめこワンタン	ごまあぶら	とりがらスープ・しょうゆ・塩	
9	水	ごはん					ご飯		859	
		牛乳		牛乳						
		煮込みハンバーグ	◇ハンバーグ		トマト		砂糖・でんぷん			トマトソース・白ワイン・しょうゆ・塩・こしょう
		キャベツとパプリカのサラダ	とり肉		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・レモン	砂糖	油	塩・こしょう	30.6 3.3
		カレースープ	ウィンナーソーセージ		にんじん・さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・カレー粉・コンソメ・塩	
10	木	ごはん	✽ 入学進級お祝い献立 ✽				ごはん		923	
		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
		春雨サラダ	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	29.9 2.6
		すまし汁	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			
11	金	ごはん					ごはん		822	
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば					塩		
		豚肉とひじきの炒め煮	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	32.5 2.9
		けんちん汁	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	
14	月	ごはん					ごはん		925	
		牛乳		牛乳						
		野菜コロッケ					◇やさいコロッケ	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	28.6 3.3
		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	
15	火	ごはん					ごはん		832	
		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	27.1 2.8
		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	
16	水	ミルクパン					◇ミルクパン		785	
		牛乳		牛乳						
		ますのバジルオイル焼き	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	40.9 3.8
		米粉マカロニのスープ	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	
17	木	ごはん	守谷生まれ献立 (米、のむヨーグルト、みそ)				ごはん		797	
		のむヨーグルト		のむヨーグルト						
		鶏肉のから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		酒・しょうゆ
		わかめと寒天のサラダ		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	36.2 2.3
		守谷生まれとんじる	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	
18	金	ごはん					ごはん		856	
		牛乳		牛乳						
		ちくわの磯辺揚げ (1本2本)	◇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	27.3 3.4
		具だくさん汁	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	
21	月	ごはん					ごはん		779	
		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
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	28.0 2.7
		若竹汁	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	

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)
22 火	ごはん					ごはん			857
	牛乳		牛乳						
	まぐろカツ	◇まぐろカツ					あぶら		32.9
	五目きんぴら	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	
23 水	生揚げともやしのみそ汁	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	2.5
	黒糖ロールパン (乳卵無し)					◇こくとうロールパン			816
	牛乳		牛乳						
	チョコクレープ					◇クレープ			33.7
	豚肉といんげん豆のトマト煮込み	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	
24 木	豆乳コーンスープ	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・塩・こしょう・コンソメ	2.6
	ごはん					ごはん			807
	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	36.5
	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	
25 金	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	2.5
	ごはん					ごはん			814
	牛乳		牛乳						
	あじのさんが焼き	◇あじのさんが焼き				さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	34.8
	肉じゃが	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	
30 水	玉ねぎのみそ汁	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	2.8
	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			797
	牛乳		牛乳						
	オレンジ				オレンジ				27.0
	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	
30 水	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	2.1

- ※ 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

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？



● 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

- 鶏肉を4等分に切り分ける。
- 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。
- たれの調味料と水を鍋に入れてさっと火を通す。
- 2の鶏肉に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- 揚げた鶏肉に、3のたれをからめてできあがり。
- 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。

