

# 5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						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 (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	木	ごはん						ご飯			666	
		牛乳		牛乳								
		とうふハンバーグおろしソース	◇とうふハンバーグ			大根・しょうが	でんぷん		しょうゆ・みりん・酒			
		ごまみそきんぴら	ぶた肉・みそ		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにやく	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん			
2	金	ごはん	※ こどもの日献立 ※						ご飯			674
		牛乳		牛乳								
		とり肉の照り焼き	とり肉				砂糖・でんぷん		塩・酒・しょうゆ・みりん			
		じゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	しょうが・枝豆	じゃがいも・砂糖・でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ			
7	水	きなこあげパン(乳卵無)	きな粉				◇乳卵不使用コッペパン グラニュー糖	油			635	
		牛乳		牛乳								
		チキンのブラウンソースに	とり肉		赤ピーマン・ブロッコリー	にんにく・玉ねぎ		油	デミグラスソース・トマトソース ピーマン・赤ワイン			
		ポテトサラダ	まぐろ			玉ねぎ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう 粒マスタード・酢・塩 こしょう・ガーリックパウダー			
8	木	ソフトめん					◇ソフトめん				617	
		牛乳		牛乳								
		焼きぎょうざ(2こ3こ)	◇ぎょうざ									
		きゅうりの梅和え	とり肉		にんじん	きゅうり・キャベツ・◇梅干し			うすくちしょうゆ			
9	金	ごはん					ご飯				707	
		牛乳		牛乳								
		五目春巻	◇はるまき					油				
		ブロッコリーと春雨のオイスターに	ぶた肉		ブロッコリー・にんじん	もやし・にんにく	春雨	ごま油	オイスターソース・しょうゆ・塩			
12	月	ごはん					ご飯				621	
		牛乳		牛乳								
		肉どうふ	ぶた肉・焼きどうふ			玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・しらたき	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん			
		ほうれん草のごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			
13	火	ごはん					ご飯				656	
		牛乳		牛乳								
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			しめじ・玉ねぎ・にんにく	砂糖		トマトソース・ケチャップ ウスターソース・赤ワイン			
		ブロッコリーソテー			ブロッコリー・さやいんげん・にんじん	エリンギ		油	コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう			
14	水	ごはん					ご飯				685	
		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				
		あおりのポテト	ベーコン		青のり	にんにく	じゃがいも	油	コンソメ・しょうゆ・こしょう			
15	木	ごはん					ご飯				662	
		牛乳		牛乳								
		さばのピリッとジャン	さば			にんにく・しょうが	砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・トウバンジャン・酢・酒			
		いかとブロッコリーのレモンいため	いか		ブロッコリー	しょうが・にんにく・玉ねぎ・レモン	砂糖・でんぷん	オリーブ油	酒・しょうゆ・塩・みりん・こしょう			
16	金	ごはん					ご飯				633	
		牛乳		牛乳								
		ショーロンポー(2こ3こ)	◇ショーロンポー									
		台湾産産パイナップルのあんにと豆腐				パイナップル・もも	◇豆乳杏仁と豆腐					
19	月	ごはん					ご飯				654	
		牛乳		牛乳								
		ビビンバ肉そぼろ	ぶた肉・みそ			しょうが・にんにく・玉ねぎ・たけのこ	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・トウバンジャン			
		ナムル			にんじん・ほうれん草	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	コンソメ・しょうゆ・みりん・酒			
20	火	ごはん					ご飯				631	
		牛乳		牛乳								
		野菜コロッケ					◇やさしいコロッケ	油				
		とり肉と野菜のカレーいため	とり肉		にんじん	玉ねぎ・とうもろこし	砂糖	油	カレー粉・しょうゆ・コンソメ			
21	水	ごはん					ご飯				671	
		牛乳		牛乳								
		なっとう	◇納豆									
		ピリから肉じゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ・こんにやく	じゃがいも・砂糖	ごま油	コンソメ・しょうゆ・酒・みりん			

21	水	塩ちゃんこじる	とり肉・油あげ・とうふ		にんじん・こまつな	白菜・えのきたけ ねぎ・しょうが		油	酒・うすくちしょうゆ・塩かつお だし・とりがらスープ・みりん・塩		32.1 2.2
----	---	---------	-------------	--	-----------	---------------------	--	---	-------------------------------------	--	-------------

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	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						
22 木	たけのこごはん	とり肉・油あげ		にんじん	たけのこ・しょうが	米	油	かつおだし・うすくちしょうゆ 酒・みりん・塩	613		
	牛乳		牛乳								
	いわしのからあげ	いわし開き				砂糖・でんぷん	油	しょうゆ・酒	28.1		
	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	砂糖	油	塩・酢	2.0		
23 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			681		
	牛乳		牛乳								
	とり肉のあま夏ソース	とり肉		ねぎ・あま夏	でんぷん・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ	25.8			
	ごぼうサラダ			ごぼう・きゅうり・とうもろこし	砂糖	◇ごまドレッシング	しょうゆ・酢	1.8			
26 月	かきたまじる	卵・とうふ		にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ	でんぷん		酒・かつおだし・塩・うすくちしょうゆ			
	ごはん					ご飯			642		
	牛乳		牛乳								
	ポークしゅうまい (2こ3こ)	◇しゅうまい									
27 火	しおマーボーどうふ	とうふ・ぶた肉		にんじん・にら	しょうが・にんにく・たけのこ・ねぎ	砂糖・でんぷん	ごま油	酒・ちゅうかスープストック うすくちしょうゆ・とうがらし・塩	28.4		
	チンゲンサイのちゅうかスープ	とり肉・なると		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	こしょう・オイスターソース・ とりがらスープ・塩・しょうゆ	2.2		
	ごはん					◇コッペパン			628		
	牛乳		牛乳								
28 水	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	玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	みりん・ケチャップ・トマトソー ス・しょうゆ・こしょう・塩	28		
	ペンネソテー	ベーコン			にんにく・玉ねぎ 枝豆・とうもろこし	マカロニ	オリーブ油	白ワイン・塩・こしょう コンソメ・とうがらし	2.9		
	コンソメスープ				キャベツ・玉ねぎ えのきたけ・しめじ		油	チキンブイヨン・コンソメ ガー リックパウダー・塩・こしょう			
	ごはん					ご飯			707		
29 木	牛乳		牛乳								
	オレンジ				オレンジ						
	かまぼことキャベツのコールスロー	かまぼこ			キャベツ・きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	21.1		
	スパイスチキンカレー	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・ 砂糖・ごまごこ	油	赤ワイン・チャツネ・トマトソース・しよ ゆ・チキンブイヨン カレー粉・ターメリック ローレル・ガラムマサラ・こしょう・塩	2.2		
30 金	ごはん	守谷生まれ献立 (米・飲むヨーグルト・みそ)				ご飯			633		
	飲むヨーグルト		のむヨーグルト								
	手作りさばのみそに	さば・みそ			しょうが	砂糖・でんぷん		酒・みりん	28.1		
	菜の花のからしあえ	とり肉		菜の花	キャベツ			しょうゆ・みりん かつおだし・からし	2.6		
31 日	守谷生まれの肉団子のすましじる	◇つくね		にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・昆布だし			
	ソフトめん	✪ 日本の郷土料理【おおいた県】✪				◇ソフトめん			609		
	牛乳		牛乳								
	ささみの天ぷら	とり肉				こむぎこ	油	ガーリックパウダー・酒・塩	31.8		
31 日	わかめと寒天のサラダ	まぐろ	寒天・わかめ	にんじん	もやし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	2.9		
	おおいた風とりだしうどんじる	油あげ・なると		にんじん	ねぎ・えのきたけ・玉ね ぎ・干しいたけ・しょうが			みりん・しょうゆ・塩・昆布だし・とうが らし・とりがらスープ・かつおだし・こしょう			

- ※ 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

## 地産地消を 進めています

毎月第3日曜日は「炭城をたべようDay」。それから始まる1週間「炭城をたべようWeek」です。  
給食では炭城産でとれた食品をたくさん取り入れています。また、守谷市で採られたり、育てられたりした守谷生まれの食品も取り入れています。毎月の献立を楽しみにしてくださいね。



## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは懸日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



## きょうりよく きょうしよく じゅんぴ 協力して給食の準備をしよう!

しっかりと手洗いと身支度をしよう

髪は出ていませんか?

爪は伸びていませんか? 爪と箱の間に汚れがたまりやす。

白衣はきれいですか? お友達も使うので、ていねいに扱ってください。

ぼうし

マスク

ハンカチ

分け方を工夫しよう

均等に分けられるように工夫しましょう。

洋服は、よくかきまぜて籠の方からすくうと上手に配れます。

とうぼんがい ひと 当番以外の人

- 正しい手洗いをして、きれいなハンカチで拭きましょう。
- ランチョンマットをして、静かに給食の用意をしましょう。

あっという間にみんなと同じくらいの背の高さに!

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを握るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんや若竹汁で味わってみましょう。