

5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のになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる			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)
1	木	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 2.9	
		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
		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・しょうが 干しいたけ				みりん・しょうゆ・昆布だし とうがらし・とりがらスープ・塩 かつおだし・こしょう
2	金	ごはん	✳ こどもの日献立 ✳				ご飯			690
		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 テンメンジャン・みりん・酒	26.3 2.7
		ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし	
		春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩・ちゅうかスープストック	
		こどもの日ゼリー					◇ゼリー			
7	水	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							28.4 2.2
		しおマーボー豆腐	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 酒・塩	
		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	オイスターソース・こしょう しょうゆ・とりがらスープ・塩	
8	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	25.5 2.2
		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・こんにゃく たけのこ・大根 えのきたけ・ねぎ	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん うすくちしょうゆ・塩・酒 かつおだし・昆布だし	
		たけのこのすましじる	とうふ	わかめ	にんじん					
9	金	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	赤ワイン・トマトソース・こしょう デミグラスソース・塩 ピーフシチュールウ	25.5 1.9
		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	粒マスタード・酢・塩・こしょう ガーリックパウダー	
12	月	ごはん					ご飯			707
		牛乳		牛乳						
		五目春巻	はるまき					油		26.9 2.4
		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	
13	火	スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉・みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ・ねぎ・ 白菜キムチ・しょうが にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ テンメンジャン・かつおだし 昆布だし・こしょう	685
		ごはん					ご飯			
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット (2こ3こ) あおのりポテト	チキンナゲット ベーコン	青のり		にんにく	でんぷん じゃがいも	油 油	コンソメ・しょうゆ・こしょう ケチャップ・デミグラスソース 中濃ソース・ハヤシフレーク	24.9 2.2
14	水	ハヤシシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・玉ねぎ		油		633
		ごはん	守谷生まれ献立 (米・飲むヨーグルト・みそ)				ご飯			
		飲むヨーグルト		のむヨーグルト						28.1 2.6
		手作りさばのみそに 菜の花のからしあえ	さば・みそ とり肉		菜の花	しょうが キャベツ	砂糖・でんぷん		酒・みりん しょうゆ・みりん・かつおだし からし 酒・うすくちしょうゆ・昆布だし・塩 かつおだし・昆布だし	
15	木	ソフトめん	✳ 世界の料理献立【たいわん】✳				◇ソフトめん			633
		牛乳		牛乳						
		ショーロンポー (2こ3こ)	◇ショーロンポー							23.8 2.3
		台湾産生パイナップルのあんにんどうふ 台湾ニューロウメンスープ				パイン・もも	◇豆乳杏仁とうふ		酒・ちゅうかスープストック・しょうゆ・トウバン ジャン・オイスターソース・ガラスープ・塩	
16	金	黒パン					◇黒パン			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	29.1 3.1
		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	
19	月	コンソメコンスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・とうもろこし			チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう・パセリ	681
		ごはん	♥ いばらき美味 (おい) しおDAYメニュー (減塩の日) ♥				ご飯			
		牛乳		牛乳						25.8 1.8
		とり肉のあま夏ソース ごぼうサラダ かきたまじる	とり肉 卵・とうふ			ねぎ・あま夏 ごぼう・きゅうり・とうもろこし 玉ねぎ	でんぷん・砂糖 砂糖	油・ごま油 ◇ごまドレッシング	酒・しょうゆ しょうゆ・酢 酒・かつおだし・塩・うすくちしょうゆ	
20	火	むぎごはん					ご飯・麦			671
		牛乳		牛乳						
		なっとう	納豆							32.1 2.2
		ピリから肉じゃが 塩ちゃんこじる	ぶた肉 とり肉・油あげ・とうふ		にんじん にんじん・こまつな	にんにく・玉ねぎ・こんにゃく 白菜・えのきたけ ねぎ・しょうが	じゃがいも・砂糖	ごま油 油	コチュジャン・しょうゆ・酒・みりん 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	
21	水	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 2.0
		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	

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のになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのものになる		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)
22	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		
		もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ もやし・とうもろこし	砂糖	油		しょうゆ・みりん・トウバンジャン ちゅうかスープ・ストック・とりがらスープ・酒
23	金	コッペパン					◇コッペパン		631	
		牛乳		牛乳						
		野菜コロッケ					◇やさいコロッケ	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
		かぶのスープ	ぶた肉		にんじん	かぶ・玉ねぎ				とりがらスープ・塩・こしょう・コンソメ
26	月	ごはん					ご飯		638	
		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
		みそけんちんじる	とり肉・みそ		にんじん・こまつな	こんにゃく・大根・ねぎ・ごぼう				しょうゆ・塩・酒・かつおだし・昆布だし
27	火	ごはん					ご飯		707	
		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
		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 こむぎこ	油		赤ワイン・チャツネ・トマトソースしょうゆ・チキンブイオン・カレー粉 ターメリック・ローレル・こしょう・塩ガラムマサラ
28	水	ごはん					ご飯		662	
		牛乳		牛乳						
		さばのピリツとジャン	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
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・ねぎ		ごま油		とりがらスープ・塩・しょうゆ
29	木	ごはん					ご飯		621	
		牛乳		牛乳						
		肉どうふ	ぶた肉・焼きとうふ			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			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま		しょうゆ
		みそしる	とり肉・みそ		にんじん	しょうが・キャベツ・玉ねぎ				酒・かつおだし
30	金	コッペパン					◇コッペパン		628	
		牛乳		牛乳						
		豚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・塩 しょうゆ・こしょう
		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
		コンソメスープ				キャベツ・玉ねぎ えのきたけ・しめじ		油		チキンブイオン・ガーリックパウダー コンソメ・塩・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週間は「炭城をたべようWeek」です。

給食では炭城県でとれた食品をたくさん取り入れています。また、守谷市で作られたり、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。

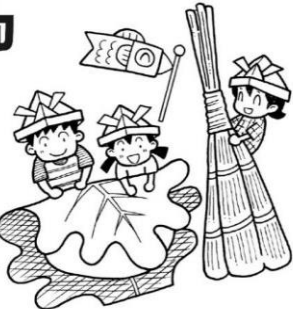


炭城をたべよう

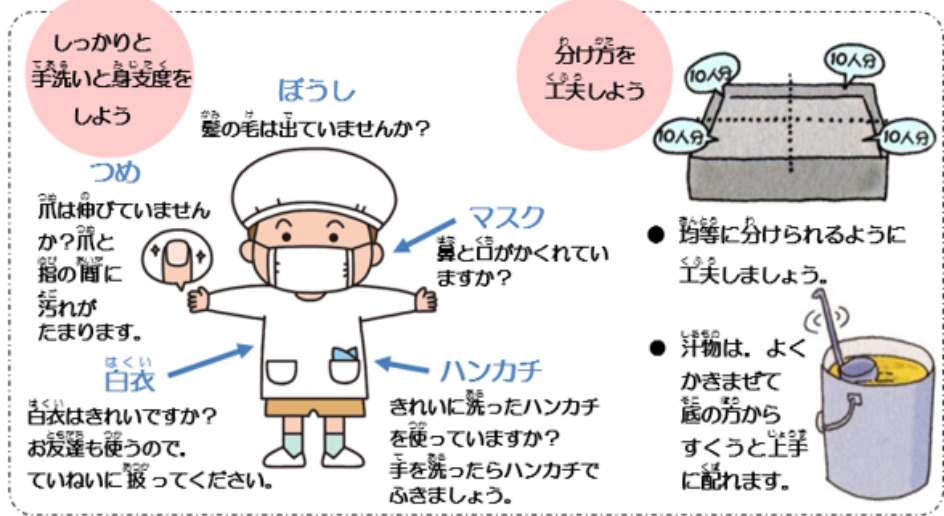


5月5日は端午の節句

- * 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。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
- * たもので、現在は世でくむのが普通ですが、
- * 本来は茅の葉で巻いていました。



きょうりよく きゅうしよく じゅんび 協力して給食の準備をしよう！



とうばんいがい ひと 当番以外の人



たけのこ あっという間にみんなと同じくらいの高さに！

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掘るために、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。

