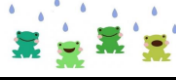




6月分 学校給食献立表



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						栄養価 エネルギー（k cal） たんぱく質（g） 食塩（g）		
			（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とになる			調味料他	
			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・たまご・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			
2 月		ごはん					ご飯			668	
		牛乳		牛乳							
		さばのうめに	さば			◇梅びしお・しょうが	さとう・でんぱん	しょうゆ・酒・みりん			
		新ごぼうと牛肉のいために	牛肉	にんじん	しょうが・ごぼう しらたき・えだ豆	さとう	あぶら	酒・しょうゆ みりん・かつおだし	28.9		
		生あげときぬさやのみそしる	生あげ・みそ	さやえんどう・にんじん	大根・えのきたけ・ねぎ			かつおだし	2.0		
3 火		ごはん					ご飯			648	
		牛乳		牛乳							
		チキンカツマトソース	とり肉		にんにく	こむぎこ・パンこ でんぱん	あぶら オリーブオイル	塩・こしょう・酒 トマトソース・こしょう			
		ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	す・塩・うすくちしょうゆ こしょう		27.5
		しょうがスープ	ベーコン		にんじん	大根・カリフラワー 玉ねぎ・しょうが		あぶら	コンソメ・塩		2.0
4 水		ごはん	歯と口の健康週間 かみかみ献立				ご飯			626	
		牛乳		牛乳							
		あじフライソースがけ	◇あじフライ	ぶた肉				あぶら	ソース		
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら	しょうゆ・みりん・とうがらし		1.9
		とうふとわかめのみそしる	とうふ・みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ			かつおだし		
5 木		ごはん					ご飯			654	
		牛乳		牛乳							
		にらまんじゅう（1こ、2こ）	◇にらまんじゅう								
		チンジャオロースー	ぶた肉	寒天	ピーマン・赤ピーマン	にんにく・しょうが・ねぎ 黄ピーマン・たけのこ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ・酒 オイスターソース		28.5
		とりがらちゅうかスープ	とり肉・とうふ・なると		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ・しょうが		ごまあぶら	とりがらスープ・酒・塩・しょうゆ こしょう・ガーリックパウダー	2.2	
6 金		コッペパン					◇コッペパン			644	
		牛乳		牛乳							
		ナタデココいりさくらんぼゼリーあえ					◇さくらんぼゼリー ◇ナタデココ				
		水菜とパプリカのサラダ	かまぼこ		水菜	キャベツ・黄ピーマン	さとう	あぶら	す・塩・こしょう		
		コーンクリームシチュー	とり肉	牛乳・クリーム	ブロッコリー	玉ねぎ・とうもろこし	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	コンソメ・塩・こしょう	2.4	
9 月		ごはん					ご飯			632	
		牛乳		牛乳							
		いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	さとう・でんぱん	あぶら	ガーリックパウダー・ケチャップ トウバンジャン・す・しょうゆ		
		のりとキャベツのチョレギサラダ		焼のり	にんじん	キャベツ・きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ・塩・こしょう ガーリックパウダー		23.8
		ちゅうかふうコーンスープ	とうふ			とうもろこし・玉ねぎ・ねぎ	でんぱん	ごまあぶら	ちゅうかスープストック・塩・こしょう	2.1	
10 火		ごはん	♥いばらき美味（おい）しおDayメニュー（減塩の日）♥				ご飯			639	
		牛乳		牛乳	守谷市産じゃがいも、たまねぎ、みそ						
		とり肉の塩こうじやき	とり肉						塩こうじ・みりん		
		ひじきと大豆のもの	さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ・みりん・かつおだし		32.3
		守谷生まれとんじる	ぶた肉・とうふ・みそ	にんじん	にんじん	ごぼう・玉ねぎ・ねぎ	じゃがいも		かつおだし・とうがらし	1.8	
11 水		ごはん	茨城県産 メロン				ご飯			660	
		牛乳		牛乳							
		県産メロン				メロン					
		マスタードドレッシングサラダ	かまぼこ			黄ピーマン・キャベツ きゅうり	さとう	オリーブオイル	つぶマスタード・す・塩 こしょう		19.4
		スパイスポークカレー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ ソテーオニオン	じゃがいも・さとう こむぎこ	あぶら	赤ワイン・チャツネ・ターメリック しょうゆ・デミグラスソース・塩 チキンブイヨン・ガラムマサラ カレー粉・ローレル・こしょう	2.0	
12 木		ソフトめん					◇ソフトめん			620	
		牛乳		牛乳							
		かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		こむぎこ	あぶら			
		しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しょうが			しょうゆ・みりん		26.7
		山菜入り肉うどんじる	ぶた肉・あぶらあげ		にんじん	山菜・なめこ・ねぎ	さとう・でんぱん		しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし	2.5	
13 金		黒パン					◇黒パン			666	
		牛乳		牛乳							
		ますのコーンマヨネーズやき	ます			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう		30.6
		ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく		オリーブオイル	白ワイン・しょうゆ・塩・こしょう		2.9
		米粉とうにゅうスープ	とうにゅう		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ	こめ	オリーブオイル	コンソメ・塩・こしょう		
16 月		麦ごはん					ご飯・麦			639	
		牛乳		牛乳							
		こおりどうふのたまごとじに	とり肉・たまご こおりどうふ			玉ねぎ・えだ豆	さとう・でんぱん		うすくちしょうゆ・みりん かつおだし		
		りっちゃんサラダ	ローズハム かつお節	こんぶ	にんじん・トマト	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		28.7
		なめこのにぼしみそしる	とうふ・みそ		にんじん・こまつな	なめこ・大根・ねぎ			にぼしだし・こんぶだし	2.2	
17 火		ごはん					ご飯			651	
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグ玉ねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	さとう・でんぱん		しょうゆ・みりん		
		大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ・す・塩・こしょう		23.9
		すましじる	とり肉・とうふ		水菜	大根・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	2.3	
18 水		ごはん	守谷生まれ献立（ヨーグルト）				ご飯			673	
		牛乳		牛乳							
		フルーツの守谷ヨーグルトあえ		のむヨーグルト・寒天		パインアップル・もも					
		春雨サラダ	とり肉		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・さとう	ごまあぶら	しょうゆ・す		23.1
		生あげのちゅうかに	生あげ・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ・しょうが・玉ねぎ 干しいたけ	さとう・でんぱん	あぶら・ごまあぶら	酒・しょうゆ・オ伊斯ターソース こしょう	1.8	
19 木		ごはん					ご飯			644	
		牛乳		牛乳							
		みそカツ	◇とんかつ・ハ丁みそ・みそ				さとう	あぶら	みりん・酒		
		もやしサラダ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ・す・塩・こしょう		30
		けんちんじる	とり肉・とうふ		にんじん	大根・ねぎ	さといも	ごまあぶら	酒・かつおだし・しょうゆ	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・たまご・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）
20 金	ミルクパン 牛乳		牛乳			◇ミルクパン			629
	タンドリーチキン	とり肉			にんにく		あぶら	ケチャップ・パプリカ粉 カレー粉・みりん	
	パンネのたらこクリームソース	たらこ	クリーム・牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぷん	バター	塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ	35.1
	キャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ		あぶら	チキンブイヨン・コンソメ・塩 こしょう・ガーリックパウダー	3.0
23 月	スパゲティナポリタン	ぶた肉		にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ	あぶら	ソース・ウスターソース・塩 赤ワイン・こしょう・ケチャップ	615
	牛乳		牛乳						
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが	でんぷん	あぶら	ガーリックパウダー・酒・塩 しょうゆ	32
	ポテトツナサラダ	まぐろ			きゅうり	じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネー	こしょう	2.2
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			634
	ぶた肉とキャベツのみそいため	ぶた肉・みそ	寒天	にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン・酒	
	もやしとほうれんそうのサラダ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら	しょうゆ・す・塩・こしょう	30.1
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ・とり肉・みそ		かぼちゃ	玉ねぎ・しめじ			酒・かつおだし	2.2
25 水	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			644
	とりのからあげ香味ソース	とり肉			ねぎ・にんにく・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	塩・酒・しょうゆ・す	
	しらたきのいために	ぶた肉		さやいんげん・にんじん	しらたき	さとう	あぶら	酒・しょうゆ・みりん	29.2
	五目スープ	とり肉・とうふ・なると		にんじん・チンゲンサイ	ねぎ・たけのこ	でんぷん		ちゅうかスープストック・こしょう しょうゆ・オイスターソース・塩	2.0
26 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			◇ソフトめん			613
	ぶどうとソーダのあじさいゼリー					◇ぶどうゼリー ◇サイダーゼリー			
	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	24.2
	カレーうどんスープ	あぶらあげ ぶた肉・なると		にんじん	玉ねぎ・しめじ・ねぎ	さとう・でんぷん		カレールウ①・カレールウ②・みりん・酒 カレー粉・しょうゆ・みりん・かつおだし	2.5
27 金	アップルパン 牛乳		牛乳			◇アップルパン			660
	ぶた肉とセロリのケチャップ炒め	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・セロリ	さとう・でんぷん	あぶら	塩・こしょう・ケチャップ 白ワイン・カレー粉	
	アスパラガスのクルトンサラダ			アスパラガス・にんじん	キャベツ	◇クルトン	ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・こしょう 白ワイン・とりからスープ・塩	30.8
	ぐだくさんチキンスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ カリフラワー・しょうが	じゃがいも		こしょう・ガーリックパウダー パセリ	2.7
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			646
	あげさばのきのこソースがけ	さば			えのきたけ・しめじ ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	しょうゆ・酒	
	切り干し大根のにももの	とり肉		にんじん	切干大根・しらたき	さとう	あぶら	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし	24.2
	ごまみそしる	あぶらあげ・みそ		にんじん・ごまつな	玉ねぎ	じゃがいも	ごま	かつおだし	2.0

- ※ 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

6月は食育月間です

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする

決まった
時間に!

歯みがき

歯みがき

● ペンネマカロニの
グラタン風

人気
守谷市給食レシピ

レシピコメント

みんなの好きなグラタンの登場です。コクのある美味しさをお楽しみください。給食では、鍋で作って盛り付けてから、こんがり焼いたパン粉をかけました。今回はオーブンで作るレシピを紹介します。

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

ペンネマカロニ・・・120 g

ベーコン・・・100 g

たまねぎ・・・150 g

ブロッコリー・・・120 g

バター（有塩）・・・20 g

小麦粉・・・15 g

牛乳・・・100 g

溶けるチーズ・・・20 g

塩・こしょう・・・少々

乾燥パセリ・・・少々

パン粉・・・30 g

サラダ油・・・大さじ 1/2

作り方

鍋に湯を沸かし、マカロニを表示通りに茹でる。

フライパンにバターを入れ、短冊切りのベーコンとスライスした玉ねぎを中火で炒める。

玉ねぎがしんなりしたら、小麦粉を加えて、弱火で炒める。

炒まったら、牛乳を少しずつ加えて、小麦粉を煮溶かしていく。

ゆでたブロッコリーと、マカロニを3に入れてソースとあえたら、塩・こしょうで味を調える。

サラダ油を塗った耐熱皿にグラタンを入れて、溶けるチーズ・パン粉・パセリをかける。

オーブントースターの、強い火加減で10分焼く。（1000Wや650W）

もしくは、余熱しておいた200℃のオーブンで10分焼く。

チーズが溶けて、焼き目がつけば出来上がり。