

7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 (k cal)	たんぱく質 (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			
1	火	ミルクパン 牛乳		牛乳				◇ミルクパン			685
		◇ハンバーグ			しめじ・にんにく	さとう		トマトソース・赤ワイン ウスターソース・ケチャップ			
		あおのりポテト		青のり			じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ		31.5
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	えだ豆・とうもろこし ねぎ・キャベツ			チキンブイオン・コンソメ・塩・パセリ		3.2
2	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			633
		タッカルビ	とり肉			しょうが・にんにく・玉ねぎ キャベツ・ねぎ	さつまいも さとう	ごま油	コチュジャン・しょうゆ・みりん・塩		
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・さとう	ごま油	しょうゆ・酢		25.4
		わかめスープ	とり肉・なると	わかめ	にんじん	えのきたけ・ねぎ			中華スープストック・しょうゆ・塩 こしょう		2.5
3	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			616
		さわらの照り焼き	さわら						しょうゆ・酒・みりん		
		ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	しょうが・切ほし大根・玉ねぎ	でんぶん	油	酒・みりん・しょうゆ		28.4
		じゃがいものみそしる	みそ		にんじん	もやし・こんにゃく	じゃがいも		かつおだし・とうがらし		2.3
4	金	ごはん 牛乳	✿ 七夕献立 ✿	牛乳				ごはん			611
		ぶた肉とピーマンのカラフルいため	ぶた肉		ピーマン 赤ピーマン	しょうが・にんにく 黄ピーマン・たけのこ	でんぶん	油	しょうゆ・酒・酢・オイスターソース		
		星のフルーツゼリーあえ				パインアップル	◇サイダーゼリー ◇ナタデココ				24.6
		天の川の春雨スープ	とり肉・なると		にんじん オクラ	しょうが・にんにく えのきたけ・玉ねぎ	春雨		うすくちしょうゆ・酒・塩 とりがらスープ・こしょう		1.6
7	月	ごはん 牛乳	♡ いばらき美味 (おい) しおDayメニュー (減塩の日) ♡	牛乳				ごはん			638
		とうふハンバーグきのこソース	◇とうふハンバーグ		にんじん	しめじ・えのきたけ	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん		
		もやしのサラダ	ハム		ほうれんそう	もやし・きゅうり	さとう	ごま油	しょうゆ・塩・酢・こしょう		26.4
		ちゅうか風たまごコンソメスープ	とり肉・たまご		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし・玉ねぎ	でんぶん	ごま油	とりがらスープ・しょうゆ・酒・塩・こしょう		1.9
8	火	コッペパン 牛乳	✿ 世界の料理献立【フランス】✿	牛乳				◇コッペパン			583
		チキンのラタトゥイユソース	とり肉			なす・ズッキーニ 黄ピーマン・にんにく		油・オリーブ油	白ワイン・トマトソース・コンソメ・塩 こしょう		
		キャベツのマスタードサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり	さとう	油	粒マスタード・しょうゆ・塩・酢・こしょう		28.1
		ポトフ	◇ウインナー		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも		チキンブイオン・塩・こしょう 白ワイン		2.9
9	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			653
		手作りさばのおろししょうがに	さば			しょうが・大根	でんぶん		しょうゆ・みりん・酒		
		みそきんぴら	牛肉・みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	油	しょうゆ・みりん・酒		27.7
		けんちん汁	生あげ		にんじん	こんにゃく・大根・ねぎ	里いも		とうがらし かつおだし・しょうゆ・塩・酒		2.7
10	木	わかめごはん 牛乳		◇たきこみわかめ 牛乳				ごはん			698
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき・えだ豆	じゃがいも・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん		
		みかんクレープ					◇みかんクレープ				25.8
		ごまみそ汁	とり肉 生あげ・みそ		にんじん こまつな	しめじ		ごま	かつおだし・昆布だし		2.4
11	金	ソフトめん 牛乳		牛乳				◇ソフトめん			607
		あげぎょうざ (2こ3こ)	◇ぎょうざ					油			
		ほうれん草のごまあえ	ちくわ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		25.4
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん	しょうが・玉ねぎ ◇メンマ・ねぎ		ごま油	ちゅうかスープストック・しょうゆ 酒・とりがらスープ・こしょう		2.8
14	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			681
		ますフライソースがけ	ます				こむぎこ・パンこ	油	塩・中濃ソース		
		えだ豆とコーンのサラダ				キャベツ・きゅうり	さとう	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう		30.4
		夏野菜のかみなりじる	ぶた肉・とうふ		にんじん	とうもろこし・えだ豆 こんにゃく・なす		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし		2.1
15	火	コッペパン 牛乳	✿ 世界の料理献立【イタリア】✿	牛乳				◇コッペパン			697
		チキンカツレツ	とり肉				こむぎこ・パンこ ◇ニョッキ	油	塩・こしょう・酒・ウスターソース		
		ニョッキクリームソース		クリーム 牛乳		しめじ・エリンギ・にんにく	でんぶん	バター	塩・こしょう・白ワイン ローレル・しょうゆ・バジル		31.3
		ミネストローネ	ウインナー 白いんげん豆		にんじん トマト	キャベツ・玉ねぎ		オリーブ油	白ワイン・チキンブイオン ガーリックパウダー・しょうゆ・塩・こしょう		3.3
16	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			691
		マスカットゼリー					◇マスカット ゼリー				
		キャベツのサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ	さとう	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ		20.6
		スパイスカレー	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 さとう こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・トマトソース・塩 ガラムマサラ・しょうゆ・チキンブイオン こしょう・ターメリック・カレーこ・ローレル		2.0
17	木	クファジュシー (沖縄たきこみごはん)	✿ 日本の料理献立【沖縄県】✿								605
		牛乳	ぶた肉	昆布 牛乳	にんじん	ねぎ・干しいたけ	米	油	かつおだし・しょうゆ・酒 塩・こしょう		
		チャンプル	ハム・生あげ かつお節			キャベツ・玉ねぎ	さとう	ごま油	酒・かつおだし・しょうゆ こしょう		25.5
		たまごとツナのにんじんしりしり	◇いりたまご・まぐろ		にんじん			油	しょうゆ・みりん		2.4
18	金	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			629
		いわしのかばやき	◇いわし			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ		
		たくあんあえ			にんじん	◇たくあん・もやし・キャベツ		ごま	うすくちしょうゆ		24.9
		とうがンのみそ汁	ぶた肉 油あげ・みそ		にんじん こまつな	とうがん・えのきたけ			酒・かつおだし・昆布だし		2.1

8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						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)
8 / 25	月	ナン					◇ナン		629	
		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		
		ブロッコリーと豆のサラダ	大豆・まぐろ		ブロッコリー にんじん			ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・塩・こしょう	26.8
26	火	夏野菜のポークカレー	ぶた肉		かぼちゃ・トマト にんじん	しょうが・にんにく 玉ねぎ・黄ピーマン		油	カレールウ① カレールウ②・ケチャップ	3.3
		アップルパン					◇アップルパン		626	
		牛乳	牛乳							
		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 ブロッコリー	しめじ・玉ねぎ	さとう	油	酒・ケチャップ・しょうゆ コンソメ・こしょう	
27	水	花野菜のマリネ			ブロッコリー 赤ピーマン にんじん	カリフラワー・玉ねぎ きゅうり・レモン	さとう	オリーブ油	酢・塩・こしょう	27.9
		ミートボールのスープ	◇ミートボール		ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ			とりがらスープ・塩・こしょう ガーリックパウダー・コンソメ	2.8
		ごはん					ごはん		650	
		牛乳	牛乳							
28	木	いかのチリソース	◇いか			玉ねぎ・しょうが	でんぷん さとう	油	ガーリックパウダー・しょうゆ トウバンジャン・酢・ケチャップ	28.7
		大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	さとう	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
		ちゅうかスープ	ぶた肉・とうふ		にんじん・にら	えのきたけ・ねぎ		ごま油	ちゅうかスープストック しょうゆ・酒・塩	
		29	金	ごはん					ごはん	
牛乳	牛乳									
とり肉のからあげおろしだれ	とり肉					大根・レモン	でんぷん	油	塩・酒・しょうゆ・みりん・酢	27.9
ひじきと大豆のもの	油あげ・大豆			ひじき	にんじん	こんにゃく	さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	
29	金	もやしみそしる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・もやし・えのきたけ			かつおだし・昆布だし	2.7
		ソフトめん					◇ソフトめん		620	
		牛乳	牛乳							
		しゅうまい (2こ3こ)	◇ポークしゅうまい							
29	金	かぼちゃサラダ			かぼちゃ にんじん		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	24.1
		タンメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん にら	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが		油・ごま油	とりがらスープ・こしょう ガーリックパウダー・塩 ちゅうかスープストック・酒	

- ※ 都合により、献立が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

★ なつ やす ★

★ 夏休み ★

家族のために
ごはんをつくってみよう！

① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える

② 栄養バランスを考えて献立を立てる

③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う

④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す

⑥ みんなそろって「いただきます！」

お肉のうまみがしみて
おいしい肉じゃが

人気
守谷市給食レシピ

レシピコメント

食べたそばから、また食べたいとリクエストがある「肉じゃが」です。お好みで白滝と枝豆を加えることで、彩りも食べ応えもアップします。水の代わりにだし汁を加えると風味も増します。ぜひおうちでも作ってみてください。



材料(4人分)

※じゃがいも中1個 約150g
にんじん中1個 約150g
たまねぎ中1個 約200g

豚小間肉	...	135 g
◇サラダ油	...	50 g
じゃがいも	...	75 g
にんじん	...	60 g
たまねぎ	...	50 g
砂糖	...	小さじ 2
こいくちしょうゆ	...	小さじ 4
清酒	...	小さじ 2
本みりん	...	小さじ 2
水	...	200 ml

作り方

- じゃがいもは一口大に、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし形にカットします。
- 油を入れた鍋に豚肉を入れ、酒とみりんを加え表面が白くなるまで炒める。
- にんじんとたまねぎ、じゃがいもを加え中火で炒める。
※センターでは大量に作るため、じゃがいもは別にゆでています。
- 全体に油がなじんだら水を入れ中火で煮る。
- 砂糖としょうゆを加え、煮汁がなくなれば完成です。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

体の中の大半は
水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。

