

7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		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)	
1	火	ごはん					ごはん		791		
		牛乳		牛乳							
		いわしのかばやき	◇いわし			しょうが	でんぷん	油		30.2	
		たくあんあえ			にんじん	たくあん・もやし・キャベツ		ごま			2.6
とうがんのみそ汁	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	水	ミルクパン					◇ミルクパン		882		
		牛乳		牛乳							
		ハンバーグトマトソース	◇ハンバーグ			しめじ・にんにく	さとう			トマトソース・ケチャップ・ウスターソース 赤ワイン	39.4
		あおのりポテト		青のり			じゃがいも			塩・こしょう・コンソメ	
コンソメスープ	とり肉			にんじん	ねぎ・えだ豆 とうもろこし・キャベツ			チキンブイヨン・コンソメ・塩 パセリ			
3	木	ごはん	✳ 七夕献立 ✳				ごはん		764		
		牛乳		牛乳							
		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	でんぷん	油		しょうゆ・酒・酢 オイスターソース・酒	29.3
		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			うすくちしょうゆ・酒・塩 とりがらスープ・こしょう	
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					
4	金	ソフトめん					◇ソフトめん		802		
		牛乳		牛乳							
		あげぎょうざ (3こ)	◇ぎょうざ					油		32.6	
		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 酒・とりがらスープ・しょうゆ ちゅうかスープストック・こしょう
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					
7	月	ごはん					ごはん		790		
		牛乳		牛乳							
		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・コチュジャン	30.6
		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 ちゅうかスープストック・塩 しょうゆ・こしょう	
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							
8	火	ごはん					ごはん		856		
		牛乳		牛乳							
		マスカットゼリー					◇マスカットゼリー			24.5	
		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
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	しょうゆ・赤ワイン・チャツネ・トマトソース チキンブイヨン・カレー粉・ガラムマサラ・塩 ターメリック・ローレル・こしょう				
9	水	コッペパン	✳ 世界の料理献立【フランス】✳				◇コッペパン		734		
		牛乳		牛乳							
		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・塩 こしょう・コンソメ	33.8
		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・酢 塩・こしょう	
ポトフ	ウィンナー		にんじん	大根・玉ねぎ・カリフラワー	じゃがいも		塩・こしょう・チキンブイヨン・白ワイン				
10	木	クアアージュシー (沖縄たきこみごはん)	✳ 日本の料理献立【沖縄県】✳			にんじん	ねぎ・干しいたけ	米	717		
		牛乳	ぶた肉	昆布				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	30.1
		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	
11	金	ごはん					ごはん		848		
		牛乳		牛乳							
		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	36.5
		えだ豆とコーンのサラダ				キャベツ・きゅうり とうもろこし・えだ豆	さとう	油		しょうゆ・酢・塩・こしょう	
夏野菜のかみなりじる	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにゃく・なす		ごま油	みりん・しょうゆ・塩・かつおだし				
14	月	わかめごはん		◇たきこみわかめ			ごはん		847		
		牛乳		牛乳							
		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	30.7
		みかんクレープ			にんじん		◇みかんクレープ			かつおだし・昆布だし	
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					
15	火	ごはん					ごはん		769		
		牛乳		牛乳							
		さわらの照り焼き	さわら				でんぷん			しょうゆ・酒・みりん	33.8
		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	でんぷん	油		酒・みりん・しょうゆ	
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				
16	水	コッペパン	✳ 世界の料理献立【イタリア】✳				◇コッペパン		877		
		牛乳		牛乳							
		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・ウスターソース・酒 塩・こしょう・白ワイン・バジル	38.7
		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	でんぷん	バター		ローレル・しょうゆ	
ミネストローネ	ウィンナー 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・ガーリックパウダー・こしょう チキンブイヨン・しょうゆ・塩				
17	木	ソフトめん					◇ソフトめん		821		
		牛乳		牛乳							
		しゅうまい (3こ)	◇ポークしゅうまい							31.1	
		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
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・塩・ガーリックパウダー 酒・ちゅうかスープストック・こしょう				
18	金	ごはん					ごはん		839		
		牛乳		牛乳							
		手作りさばのおろししょうがに	さば			しょうが・大根	でんぷん			しょうゆ・みりん・酒	35.8
		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・とうがらし	
けんちん汁	生あげ		にんじん	こんにゃく・大根・ねぎ	里いも		しょうゆ・塩・酒・かつおだし				

8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 (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	ごはん					ごはん		834	
		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		
		ひじきと大豆のにももの もやしみそしる	油あげ・大豆	ひじき	にんじん こんにやく	さとう	油	しょうゆ・酒・みりん かつおだし・昆布だし		
26	火	ごはん					ごはん		814	
		牛乳		牛乳						
		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・ケチャップ・酢		
		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		
27	水	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・酒 しょうゆ・塩	34.4 2.9	
		アップルパン				◇アップルパン			822	
		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	しめじ・玉ねぎ	さとう	油	ケチャップ・しょうゆ・コンソメ こしょう・酒		
28	木	花野菜のマリネ		ブロッコリー 赤ピーマン	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		34.3
		ミートボールのスープ	◇ミートボール	にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ			とりがらスープ・コンソメ・塩 ガーリックパウダー・こしょう	3.7	
		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			789
		牛乳		牛乳						
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・でんぷん		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				
29	金	ちゅうか風たまごコーンスープ	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	でんぷん	ごま油	とりがらスープ・しょうゆ・塩 酒・こしょう	31.5 2.3	
		ナン				◇ナン			804	
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット (3こ)	◇チキンナゲット			でんぷん	油			
29	金	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		33.9 4.3
		夏野菜のポークカレー	ぶた肉	かぼちゃ・にんじん トマト	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		

- ※ 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細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 ★

★ か ぞく ★

★ 家族のために ★

★ ごはんをつくってみよう! ★

★ 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 ★

★ みんなそろって「いただきます!」 ★

★ 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 ★

★ 栄養バランスを考えて献立を立てる ★

★ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買い ★

★ 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 ★

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



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。



● 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。ぜひうちでも作ってみてください。

材料(4人分)

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。

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