



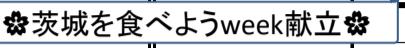
# 11月分 学校給食献立表



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
			(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
			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	
4	火	ごはん					ご飯		639
		牛乳		牛乳					
		とり肉のねぎみそ焼き	とり肉・みそ			ねぎ・しょうが	砂糖	油	
		ごまあえ			ほつれんそう にんじん	もやし	砂糖	ごま	
		おでん	◇ちくわ◇がんも ◇あげボール	◇昆布	にんじん	大根・こんにゃく			
5	水	ごはん					ご飯		658
		牛乳		牛乳					
		あげぎょうざ (2こ3こ)	◇ぎょうざ				油		
		マーボーどうふ	とうふ・ぶた肉 八丁みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく 玉ねぎ・ねぎ	砂糖・でんぶん	ごま油	
6	木	とりがらわかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ しょうが		ごま油	27.1 1.8
		ごはん					ご飯		
		牛乳		牛乳					
		ハンバーグおろしソース	◇ハンバーグ			大根・にんにく・しょうが	砂糖・でんぶん		
		あおのりポテト		青のり			じやがいも		
7	金	かきたまスープ	卵・豆腐		にんじん・ほうれんそう	ねぎ・しめじ	でんぶん		23.5 2.3
		ミルクパン					◇ミルクパン		
		牛乳		牛乳					
		あげさばのトマトソース	さば		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ・にんにく	でんぶん	油・オリーブ油	
		プロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		プロッコリー	とうもろこし・にんにく		オリーブ油	
10	月	白菜のコンソメスープ	とり肉		にんじん	白菜・しめじ			667
		キャベツとベーコンのペペロンチーノ	ベーコン		プロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	
		牛乳		牛乳					
		まぐろカツ	◇まぐろカツ					油	
		ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	じやがいも	油 ノンエッグマヨネーズ	
11	火	ミルメーク (コーヒー)					◇ミルメークコーヒー		624
		ごはん	✿日本の郷土料理(岐阜県)✿				ご飯		
		牛乳		牛乳					
		けいちゃん焼き	とり肉・みそ		にんじん	キヤベツ・もやし しめじ・にんにく		油・ごま油	
		プロッコリーとコーンのサラダ			プロッコリー	カリフラワー とうもろこし		◇コーンドレッシング	
12	水	にぼしだしのなめこのみそ汁	豆腐・みそ		にんじん	大根・なめこ・ねぎ			29.1 2.0
		ごはん					ご飯		
		牛乳		牛乳					
		アロエの守谷ヨーグルトあえ		のむヨーグルト 寒天			◇アロエ		
		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	
13	木	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	じやがいも	油	671
		ソフトめん	✿茨城を食べようweek献立✿				◇ソフトめん		
		牛乳		牛乳					
		大学いも (2こ3こ)					さつまいも・砂糖・でんぶん	油	
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう・れんこん	砂糖	ごま油	
14	金	きつねうどん汁	油あげ・とり肉		にんじん・こまつな	白菜・しめじ	砂糖・でんぶん		20.1 2.4
		黒パン					◇黒パン		
		牛乳		牛乳					
		とりにくのバジルオイル焼き	とり肉					オリーブ油	
		ぶどうゼリーフルーツあえ				◇パインアップル・もも	◇ぶどうゼリー		
17	月	ミートボールのクリームシチュー	◇ミートボール	牛乳・クリーム	にんじん・ほうれんそう	玉ねぎ・しめじ	じやがいも・こむぎ	バター・油	624
		ごはん	✿茨城を食べようweek献立✿				ご飯		
		牛乳		牛乳					
		さわらの塩こうじやき	さわら						
		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	砂糖	油	
18	火	野菜いっぱいいとん汁	とり肉・油あげ		にんじん	白菜・ごぼう・干しいたけ・ねぎ	◇すいとん		652
		のりぶりかけ		◇ぶりかけ					
		ごはん	✿茨城を食べようweek献立✿				ご飯		
		牛乳		牛乳					
		ぶた肉のしょうがレモンいため	ぶた肉	寒天		しょうが・玉ねぎ・キャベツ・レモン	砂糖	油	
19	水	里芋のおかかマヨネーズあえ	かつお節		プロッコリー	きゅうり	さといも	ノンエッグマヨネーズ	24.9 1.9
		「まごわやさしい」ごまみそ汁	油あげ・ちくわ・みそ	わかめ	ほうれんそう	大根・ごぼう えのきたけ・ねぎ	じやがいも	ごま	
		ごはん	✿茨城を食べようweek献立✿				ご飯		
		飲むヨーグルト		のむヨーグルト					
		とり肉のカレーからあげ	とり肉			しょうが	でんぶん	油	
		小松菜のおひたし	油あげ		こまつな・にんじん	もやし			30 1.8
		守谷市産ねぎと里いものみそ汁	とり肉・みそ		にんじん	白菜・えのきたけ・ねぎ	さといも		

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となる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる		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			
20木	ごはん  牛乳		牛乳			ご飯			662	
	いばらきガパオいため  とり肉・ぶた肉			にんじん・ピーマン 赤ピーマン	にんにく・しょうが・玉ねぎ れんこん	砂糖	油	とうがらし・塩・しょうゆ オイスターソース・バジル	27.5	
	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	砂糖	油	酢・塩・こしょう	1.9	
	春雨スープ	ぶた肉・なると		にんじん・こまつな	玉ねぎ・どうもろこし	春雨	油	中華スープストック しょうゆ・こしょう・塩		
21金	コッペパン  牛乳		牛乳		◇コッペパン				667	
	チリビーンズ	ぶた肉・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	赤ワイン・チリパウダー ケチャップ・こしょう・塩	32.1	
	守谷市産れんこんサラダ	とり肉		水菜	れんこん・どうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢	3.3	
	とり肉と野菜のぐだくさんスープ	とり肉		にんじん	キャベツ・玉ねぎ セロリ・枝豆		油	白ワイン・チキンブイヨンコン ソメ・塩・こしょう		
25火	ごはん				ご飯				677	
	牛乳	牛乳								
	とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぶん・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	32.3	
	切り干し大根のもの	さつまあげ		にんじん	切干大根 しらつき・枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒 かつおだし・みりん	2.7	
26水	さけと根菜のかす汁	さけ・油あげ・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ こんにゃく・しょうが			かつおだし・酒かす		
	ごはん					ご飯			721	
	牛乳	牛乳					油			
	コロッケ	◇コロッケ					油			
27木	ひじきと大豆のもの	とり肉・大豆 さつまあげ	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ・みりん かつおだし	24.5	
	さつまいものとん汁	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・白菜・しめじ	さつまいも	油	酒・かつおだし	1.9	
	ソフトめん				◇ソフトめん				633	
	牛乳	牛乳								
28金	木の葉かまぼこのいそべあげ(2こ)	かまぼこ	青のり		こむぎこ	油			28.9	
	寒天サラダ	とり肉	寒天	にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	2.9	
	みそラーメンスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	にんにく・しょうが もやし・ねぎ・どうもろこし		ごま油	中華スープストック・ガラスープ しょうゆ・トウバンジャン・酒		
	せんりゅうふん入りパン(乳・卵無)				◇ブラウンブレッド				576	
	牛乳	牛乳								
	さつまいもとりんごのバターに				りんご・◇レーズン・レモン	さつまいも・砂糖	バター	塩		
	マスタードサラダ	かまぼこ			キャベツ・きゅうり 黄ピーマン	砂糖	油	粒マスタード・しょうゆ 酢・塩・こしょう		
	ビーフシチュー	牛肉			ブロッコリー・トマト にんじん	にんにく・玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	赤ワイン・デミグラスソース・塩 ビーフシチュールウ・こしょう		

※ 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。

## ゆうしそくだより



茨城県では、生活習慣病予防を目的として、毎月20日を、「いばらき美味しいDay」(減塩の日)として定められています。学校給食でも、減塩メニューに取り組んでいます。

かつ ち さん ち しょ げつ かん

### 11月は地産地消月間です。

地産地消とは、**地元で生産**したものを**地元で消費**することをいいます。産地からの距離が近いので食材が新鮮なまま届く、輸送コストを少なくできるなど、いいことがたくさんあります。11月17日(月)から21日(金)は、茨城県産の食材をたくさん使った「茨城をたべようこんだて」です。

#### れんこん



守谷市で作られたれんこんです。守谷城址公園(もりやじょうしこうえん)の近くにれんこんの畑があります。守谷市のれんこんは白色が特徴(とくちょう)です。今月は「五目きんぴら」「れんこんサラダ」「いばらきガパオいため」に入っています。



## 塩マー婆ー豆腐

### 人気 守谷市給食レシピ

#### レシピコメント

野菜の甘みと、お肉のうま味がたっぷりのマー婆ー豆腐です。たけのこが入っていて食べごたえが充分。野菜いっぱい、具だくさんです。小さなお子さんも好きな甘めの味になっています。ぜひお試しください。



#### 材料(4人分)

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

豆腐	… 200 g
豚ひき肉	… 100 g
酒	… 小さじ 1
おろししょうが	… 4 g
おろしにんにく	… 4 g
ごま油	… 小さじ 1/2
千切りたけのこ	… 50 g
にんじん	… 50 g
長ねぎ	… 25 g
にら	… 15 g
★ 中華だし	… 3.5 g
★ うす口しょうゆ	… 小さじ 2
★ 一味とうがらし	… 少々
★ 酒	… 小さじ 1
★ 砂糖	… 小さじ 1
★ 塩	… 小さじ 1/5
片栗粉	… 小さじ 1

#### 作り方

- にんじんは千切り、長ねぎは5ミリのななめ切り、にらは3cmに切る。
- ★をボウルに合わせておく。
- 豆腐はさいの目切りにする。お好みで下茹でする。
- フライパンにごま油を熱し、ひき肉・おろししょうが・おろしにんにくを入れよく、炒める。
- にんじん・千切りたけのこを入れ、にんじんがやわらかくなるまで炒める。
- ★の調味料を入れ、3分くらい煮て、味をなじませる。
- 味が全体になじんだら、豆腐・長ねぎとにらを入れて、全部に火をとおす。
- 仕上げに、水溶き片栗粉でトロミをつける。(汁が少なかったら、水を足してください)
- 器に盛りつけてできあがり。