

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)
1	月	ごはん					ご飯			653
		牛乳		牛乳						
		ささみフライソースがけ	とり肉				こむぎこ・パン粉	油	中濃ソース	31.7 2.0
		すきに	ぶた肉・焼き豆腐		にんじん	しらたき・玉ねぎ・ごぼう	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
		きのこのにぼしだしのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	大根・しめじ・なめこ・ねぎ			にぼしだし・こんぶだし	
2	火	黒パン					◇黒パン			666
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉とセロリのケチャップいため	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・セロリ	砂糖・でんぷん	油	塩・こしょう・ケチャップ・白ワイン カレー粉	28.2 3.0
		ほうれん草のごまマヨサラダ	かまぼこ		ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ	
		アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・にんにく	マカロニ	オリーブ油	白ワイン・チキンブイオン コンソメ・塩・こしょう・パセリ	
3	水	ごはん					ご飯			649
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのみそに	さば・みそ			しょうが	砂糖・でんぷん		酒・みりん	26.9 3.0
		筑前に	とり肉		にんじん	れんこん・こんにゃく・えだ豆	さといも・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	
		すまし汁			にんじん・水菜	玉ねぎ・えのきたけ・しらたき			酒・うすくちしょうゆ・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし	
4	木	ごはん					ご飯			694
		牛乳		牛乳						
		みかんクレープ					◇みかんクレープ			21.2 2.4
		とりささみとパプリカのサラダ	とり肉		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・レモン	砂糖	油	塩・こしょう	
		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	じゃがいも	油	カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ	
5	金	ごはん					ご飯			693
		牛乳		牛乳						
		五目春巻き	◇春巻き					油		21.8 2.3
		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	
		ワントンスープ	なると		にんじん・にら	玉ねぎ	◇ワントン	ごま油	しょうゆ・塩・ちゅうかスープストック	
8	月	ごはん					ご飯			626
		牛乳		牛乳						
		とり肉のからあげ香味ソース	とり肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	塩・酒・しょうゆ・酢	25.6 2.0
		えだ豆サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
		かぶのみそ汁	生あげ・みそ		にんじん	かぶ・しめじ			かつおだし	
9	火	ミルクパン					◇ミルクパン			600
		牛乳		牛乳						
		ペンネマカロニのグラタン風	ベーコン	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ	◇げんまいシュレッド マカロニ・こむぎこ でんぷん	バター・油	塩・こしょう・パセリ	27.5 2.9
		キャロットラペ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ・えだ豆	砂糖	油・オリーブ油	酢・塩・こしょう	
		冬野菜のチキンスープ	とり肉			白菜・ねぎ・しめじ		オリーブ油	とりがらスープ・塩・白ワイン こしょう・ガーリックパウダー・パセリ	
10	水	わかめごはん		◇炊き込みわかめ			ご飯			620
		牛乳		牛乳						
		だし巻き玉子	◇厚焼玉子							26.8 2.4
		五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・れんこん・ごぼう	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし	
		もやしと油あげのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・玉ねぎ・えのきたけ			にぼしだし・こんぶだし	
11	木	ごはん	※守谷ヘルスメイト考案野菜たっぷり献立②※				ご飯			616
		牛乳		牛乳						
		とり肉のみそマヨ焼き	とり肉・みそ					ノンエッグマヨネーズ	酒・みりん	24.7 2.1
		三色ナムル			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	
		根菜ととうふの和風カレースープ	とうふ		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・ごぼう	じゃがいも		かつおだし・こんぶだし・しょうゆ カレールウ・みりん・酒	
12	金	ソフトめん					◇ソフトめん			664
		牛乳		牛乳						
		フライドさつまいも					さつまいも	油		21.5 2.3
		金平れんこんのサラダ			水菜・にんじん	れんこん	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酢	
		キムチチゲうどん	油あげ・ぶた肉・みそ		にんじん・にら	白菜・えのきたけ・しょうが ねぎ・白菜キムチ・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・かつおだし・しょうゆ テンメンジャン・酒・こしょう	
15	月	ごはん					ご飯			605
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							28.8 2.5
		ひじきと大豆のもの	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
		とりごぼう汁	とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ごぼう・ねぎ			塩・しょうゆ・酒・こんぶだし かつおだし	
16	火	コッペパン					◇コッペパン			666
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ・しめじ	砂糖	油	デミグラスソース・赤ワイン ウスターソース	27.2 2.9
		ブロッコリーと豆のサラダ	大豆・とり肉 赤いんげん豆		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・チリパウダー	
		コンソメスープ			にんじん	キャベツ・たまねぎ とうもろこし		油	チキンブイオン・コンソメ ガーリックパウダー・塩・こしょう	
17	水	ごはん	※守谷ヘルスメイト考案野菜たっぷり献立①※				ご飯			607
		牛乳		牛乳						
		あげたらのうま塩あんかけ	たら		ブロッコリー	にんにく・しょうが	でんぷん	油・ごま油	ちゅうかスープストック	24 1.9
		水菜ともやしの塩こんぶ和え	まぐろ	しおこんぶ	水菜	もやし・しめじ	砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ・こしょう	
		豆乳のぼかぼかご汁	みそ・豆乳		にんじん	大根・れんこん ほししいたけ・ねぎ	さつまいも		かつおだし・こんぶだし	

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)
18 木		ソフトめん	※冬至献立(かぼちゃ)※				◇ソフトめん			613 24.7 2.7
		牛乳		牛乳						
		れんこんの天ぷら		青のり		れんこん	こむぎこ	油	塩	
		寒天サラダ	まぐろ	寒天	にんじん	こんにやく・キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	
		かぼちゃのほうとう	油あげ・ぶた肉・みそ		かぼちゃ・にんじん	白菜・ねぎ・なめこ			しょうゆ・かつおだし・酒	
19 金		ごはん					ご飯			632 26.6 2.2
		牛乳		牛乳						
		はっばうさい	ぶた肉・さつまあげ		にんじん	白菜・玉ねぎ・たけのこ	でんぷん	ごま油	ちゅうかスープストック・塩 こしょう・酒・しょうゆ	
		フルーツカクテル			◇もも・◇パインアップル	◇カクテルゼリー				
		卵のちゅうかスープ	とり肉・卵 なると・とうふ		にんじん・ほうれんそう	ねぎ・しょうが	でんぷん		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	
22 月		カレーピラフ	※クリスマス献立※		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・とうもろこし・にんにく	こめ	油	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	569 27.4 2.1
		はっこう乳 (ストロベリー)		◇はっこうにゅう						
		ローストチキン	とり肉				はちみつ		塩・しょうゆ・みりん	
		マスタードサラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	オリーブ油	粒マスタード・しょうゆ・酢・塩・こしょう	
		こめこのクリスマスケーキ					◇こめこケーキ			
23 火		ごはん					ご飯			650 28.7 2.4
		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・砂糖	油	ガーリックパウダー・トウバンジャン・ケチャップ・酢・しょうゆ	
		大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	砂糖	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	
24 水		ごはん					ご飯			639 27.3 2.1
		牛乳		牛乳						
		納豆	納豆							
		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・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
		具だくさんみそ汁	とり肉・生あげ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・ねぎ			かつおだし	

- ※ 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

～守谷市ヘルスメイトさん考案！野菜たっぷり献立を実施します～

こんげつ しょくせいかつ かいぜんすいしんいん

今日は食生活改善推進員（ヘルスメイトさん）が

けんこう かんが こんだて つく

みなさんの健康を考えた献立を作ってくれました。

としよ けんこう ささ しょく たす たい

ヘルスメイトは、こどもからお年寄りまでの健康を支える食のお助け隊です。



私たちはヘルスメイトです

食のお助け隊！「ヘルスメイト」です！



食べよう！



守谷市ホームページ
ヘルスメイトさんについて

冬休みの食生活

ふゆやす

ちか

ねんまつねんし

た

きかい

おお

冬休みが近づいてきました。クリスマスや年末年始は、ごちそうを食べる機会が多くなりますが、

た

す

き

かん

せんせい

い

ちようえん

りゆうこう

きせつ

食べ過ぎには気をつけましょう。また、インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する季節です。

しょくじ

まえ

て

あら

げんき

たの

ふゆやす

す

食事の前には、しっかりと手を洗いましょう。そして元気に、楽しい冬休みを過ごしましょう。

朝ごはんを食べましょう

おはよう

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



おやつを食べる時は、量と時間を決めましょう

食事の2時間前までにしましょう。



年末年始の行事食を楽しみましょう

年越しそば
おせち料理
七草がゆ
など

