

12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ととなる | | 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 | |
| | | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 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 | |
| 1 | 月 | ごはん 牛乳 ささみフライソースかけ すきに きのこのにばしだしのみそ汁 | | 牛乳 | | | ご飯 | | 653 |
| 2 | 火 | 黒パン 牛乳 ぶた肉とセロリのケチャップいため ほうれん草のごまマヨサラダ アルファベットスープ | 牛乳 | 牛乳 | | ごむぎこ・パン粉 | 油 | 中濃ソース | 31.7 2.0 |
| 3 | 水 | ごはん 牛乳 手作りさばのみそに 筑前に すまし汁 | 牛乳 | 牛乳 | にんじん | しらたき・玉ねぎ・ごぼう 大根・しめじ・なめこ・ねぎ | 砂糖 | 油 | しょうゆ・酒・みりん にばしだし・こんぶだし |
| 4 | 木 | ごはん 牛乳 みかんクレープ とりささみとパプリカのサラダ ポークカレー | 牛乳 | 牛乳 | | ◇黒パン | | | 649 |
| 5 | 金 | ごはん 牛乳 五目春巻き プロッコリーと春雨のオイスターに ワンタンスープ | 牛乳 | 牛乳 | にんじん | しょうが れんこん・こんにゃく・えだ豆 | 砂糖・でんぶん さといも・砂糖 | 油 | 酒・みりん 酒・しょうゆ・みりん 酒・うすくちしょうゆ・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし |
| 8 | 月 | ごはん 牛乳 とり肉のからあげ香味ソース えだ豆サラダ かぶのみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 | | ご飯 | | | 694 |
| 9 | 火 | ごはん 牛乳 ペンネマカロニのグラタン風 キャロットラペ 冬野菜のチキンスープ | 牛乳 | 牛乳 | 赤ピーマン | キャベツ・きゅうり・レモン | 砂糖 | 油 | 塩・こしょう カレールウ①・カレールウ②・ケチャップ |
| 10 | 水 | わかめごはん 牛乳 だし巻き玉子 五目きんぴら もやしと油あげのみそ汁 | 牛乳 | 牛乳 | にんじん・トマト | しょうが・にんにく・玉ねぎ | じやがいも | 油 | 693 |
| 11 | 木 | ごはん 牛乳 とり肉のみそマヨ焼き 三色ナムル 根菜と豆腐の和風カレースープ | 牛乳 | 牛乳 | 玉ねぎ | ◇春巻き | 春雨 | ごま油 | 21.2 2.4 |
| 12 | 金 | ソフトめん 牛乳 フライドさつまいも 金平れんこんのサラダ キムチチゲうどん | 牛乳 | 牛乳 | 玉ねぎ | ◇げんまいシユレッド マカロニ・ごむぎこ でんぶん | バター・油 | 油 | 21.8 2.3 |
| 15 | 月 | ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ひじきと大豆のにもの とりごぼう汁 | 牛乳 | 牛乳 | にんじん | ご飯 | ごま油 | 塩・こしょう 酒・みりん | 626 |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース プロッコリーと豆のサラダ コンソメスープ | 牛乳 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ・しめじ | 砂糖 | 油 | 620 |
| 17 | 水 | ごはん 牛乳 あげたらのうま塩あんかけ 水菜ともやしの塩こんぶ和え 豆乳のぽかぽかご汁 | 牛乳 | 牛乳 | にんじん | ◇ソフトめん | ごま油 | 油 | 26.8 2.4 |
| | | ※守谷ヘルスマ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 | |
| | | 三色ナムル | | にんじん・ほうれんそう | もやし・ねぎ・にんにく | | ごま・ごま油 | しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし | |
| | | 根菜と豆腐の和風カレースープ | とうふ | にんじん・プロッコリー | 玉ねぎ・ごぼう | じやがいも | | かつおだし・こんぶだし・しょうゆ カレールウ・みりん・酒 | |
| | | 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 | | |
| | | 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・えのきだけ・しょうが ねぎ・白菜キムチ・にんにく | 砂糖・でんぶん | 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 | |
| | | ごはん | | | | ご飯 | | | 605 |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | | さわらの西京焼き | ◇さわら西京焼 | | | | | | |
| | | ひじきと大豆のにもの | さつまあげ・大豆 | ひじき | にんじん | こんにゃく | 砂糖 | 油 | 28.8 2.5 |
| | | 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 | | | しょうゆ・酒・みりん 塩・しょうゆ・酒・こんぶだし かつおだし | |
| | | 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 | |
| | | プロッコリーと豆のサラダ | 大豆・とり肉 赤いんげん豆 | プロッコリー・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 | チキンブイヨン・コンソメ ガーリックパウダー・塩・こしょう | |
| | | ごはん | ※守谷ヘルスマ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 | でんぶん | 油・ごま油 | ちゅうかスープストック | |
| | | 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 | 酢・うすくちしょうゆ・こしょう | |
| | | 豆乳のぽかぽかご汁 | 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 | 24 1.9 |

| 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 おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品 | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう | (黄) おもにエネルギーのもとになる おもにカロテン 緑黄色野菜 | おもにビタミンC 他の野菜・きのこ・果物 | おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう | おもに脂質 油脂 | |
| | | | | | | | | | 調味料他 |
| 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 | ごむぎこ | 油 | |
| | | 寒天サラダ | まぐろ | 寒天 | にんじん | こんにゃく・キャベツ・とうもろこし | 砂糖 | 油 | |
| | | 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 | | | 塩 | |
| 19 | 金 | ごはん | | | | | ご飯 | | 632 26.6 2.2 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | はっぽうさい | ぶた肉・さつまあげ | | にんじん | 白菜・玉ねぎ・たけのこ | でんぶん | ごま油 | |
| | | 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 | でんぶん | | |
| 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 | ごめ | 569 27.4 2.1 |
| | | ウインナー | | | | | | 油 | |
| | | はっこ乳 (ストロベリー) | | ◇はっこにゅう | | | | | |
| | | ローストチキン | とり肉 | | | | はちみつ | | |
| | | 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 | |
| 23 | 火 | ごめこのクリスマスケーキ | | | | | ◇ごめこケーキ | | 650 28.7 2.4 |
| | | ごはん | | | | | ご飯 | | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | | いかのチリソース | いか | | | 玉ねぎ・しょうが | でんぶん・砂糖 | 油 | |
| | | 大根サラダ | かまぼこ | | にんじん | 大根・きゅうり | 砂糖 | 油 | |
| 24 | 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 | 639 27.3 2.1 |
| | | ごはん | | | | | ご飯 | | |
| | | 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 | |
| | | 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。

まゆうしょくだより

～守谷市ヘルスマイトさん考案！野菜たっぷり献立を実施します～

こんげつ しょくせいいかつ かいぜんすいしんいん
企画生活改善推進室(ヒューラル・セイカイ)

今月は食生活改善推進員（ヘルスマイトさん）

みんなの健康を考えた献立を作ってくれました。



守谷市ホームページ
ヘルスマイトさんに
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 かんせんせいいちょうえん りゅうこう 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 ふややす 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

「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 行事食を楽しめよう

年越しそば
おせち料理
七草がゆ
など



● 手作りさばの
おろし生姜煮

人気

守谷市給食レシピ

レシピコメント

「子供たちに魚を美味しく食べてもらいたい！」そんな願いを叶える給食の「さばの
おろし生姜煮」です。DHAやEPAが豊富
なさばを、おろし生姜で臭みなく、ご飯が
進む甘辛一味付けにしています。ぜひご
家族みんなで味わってみて下さい。

材料(4人分)

| | | |
|------------|-----|------|
| さば切り身(40g) | ... | 4切れ |
| おろししょうが | ... | 10 g |
| しょうゆ | ... | 大さじ2 |
| みりん | ... | 大さじ2 |
| 酒 | ... | 大さじ3 |
| 大根 | ... | 75 g |
| 水 | ... | 1カップ |

※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

作り方

- 1 大根はすりおろしておく。
- 2 鍋に、しょうがと☆調味料と水を入れ、煮立てる。
- 3 煮立ったところへ、さばをなるべくすき間なくならべる。
- 4 煮汁がわいてきたら、鍋に合わせて切ったおとしぶた(クッキングシートやアルミホイルでも良い)をし、弱火で煮る。
- 5 さばに火が通ったら、おろした大根を入れ、2~3分煮たら出来上がり。