

# 1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			
8木	スパゲティミートソース	ぶた肉・とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ さとう	油	ケチャップ・中濃ソース 赤ワイン・塩・こしょう デミグラスソース	633	
	牛乳		牛乳						28.8 2.3	
	かぼちゃコロッケ	◇かぼちゃコロッケ					油			
	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		
9金	食パン				◇食パン				561	
	牛乳		牛乳						25.0 2.5	
	チキンのブラウンソースに	とり肉		赤ピーマン・トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ		油	赤ワイン・デミグラスソース ◇ビーフシチュールウ・塩・こしょう		
	守谷ヨーグルトのフルーツあえ		のむヨーグルト 寒天		◇パインアップル ◇もも					
13火	冬野菜のスープ	ぶた肉		にんじん	白菜・かぶ ねぎ・しめじ	でんぷん	ごま油	◇チキンがらスープ しょうゆ・塩・こしょう	26.3 2.0	
	ごはん					ご飯				
	牛乳		牛乳						645	
	にしんたつたあげ	◇にしんたつたあげ					油			
14水	筑前に	とり肉		にんじん	れんこん・こんにゃく ごぼう・えだ豆	里いも・さとう	油	酒・しょうゆ・みりん	26.3 2.0	
	あられはんぺんのすまし汁	◇はんぺんあられ赤白 ◇山スライスなると	わかめ	にんじん	ねぎ・えのきたけ			塩・うすくちしょうゆ・酒 昆布だし・かつおだし		
	ごはん					ご飯			618	
	牛乳		牛乳							
15木	ぎょうざロール (1こ2こ)	◇ぎょうざロール							25.0 2.4	
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん ピーマン	にんにく・キャベツ 玉ねぎ	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酒・しょうゆ トウバンジャン		
	チングン菜のとりがらスープ	とり肉・とうふ		にんじん チングンサイ	玉ねぎ・ねぎ しょうが		ごま油	とりがらスープ・塩 しょうゆ・こしょう ガーリックパウダー・酒		
	ごはん					ご飯			718	
16金	牛乳		牛乳						25.1 2.8	
	チキンナゲット (2こ3こ)	◇チキンナゲット				でんぷん	油			
	キャベツのマスタードサラダ	かまぼこ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり		油	粒マスター・しょうゆ・酢 塩・こしょう	2.7	
	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		
19月	黒パン				◇黒パン				647	
	牛乳		牛乳						25.8 2.7	
	たらフライソースがけ	◇たらフライ					油	ウスターソース		
	守谷市産れんこんサラダ	とり肉		水菜	れんこん とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢		
20火	冬野菜のポトフ	ワインナー		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも		白ワイン・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう	34.2 2.2	
	ごはん					ご飯				
	牛乳		牛乳						692	
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・しょうゆ		
21水	ひじきと大豆のに物	とり肉・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	2.6	
	けんちん汁	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	こんにゃく・大根 ねぎ・ごぼう	里いも	油	かつおだし		
	ごはん	✿つくろう料理コンテスト献立①✿				ご飯			607	
	牛乳		牛乳							
22木	えだ豆玉子焼き	◇えだ豆入り玉子焼							28.2 2.3	
	ほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれんそう にんじん	大根			しょうゆ・かつおだし		
	なめことえのきとねぎとうふのみぞ汁	とうふ・みそ		にんじん	なめこ・えのきたけ 白菜・ねぎ			かつおだし	2.7	
	ブルーベリーヨーグルト	◇ヨーグルト								
23木	ごはん	✿つくろう料理コンテスト献立②✿				ご飯			702	
	牛乳		牛乳							
	ますのコーンマヨネーズ焼き	ます			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう	23.3 2.7	
	こまつなとなめたけうめ和え	かつお節		こまつな・にんじん	もやし◇なめたけ ◇梅びしお	さとう		塩・かつおだし		
24木	茨城たっぷりみぞ汁	とうふ・みそ		にんじん	キャベツ しめじ・ねぎ			にほしだし・昆布だし	2.7	
	ソフトめん				◇ソフトめん					
	牛乳		牛乳						2.7	
	きんとんパイ	◇きんとんパイ					油			
25木	キャベツのかんごく風サラダ		焼のり	にんじん こまつな	キャベツ		ごま油・ごま	うすくちしょうゆ・塩 ガーリックパウダー しょうゆ・オイスターソース トウバンジャン・酒 テンメンジャン ちゅうかスープストック カツオの出汁	2.7	
	もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ もやし・とうもろこし	さとう	油			

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 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる おもに無機質 牛乳・小魚・海藻	(黄) おもにエネルギーのもととなる おもにビタミンC その他の野菜・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	エネルギー (kcal)		
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)						
23 金	コッペパン				◇コッペパン				687	
	牛乳	牛乳								
	フランクフルト	◇ポークフランク								
	チリコンカン	ぶた肉・ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		油	ケチャップ・ウスターソース 中濃ソース・チリパウダー 塩・こしょう・赤ワイン	30.4 3.1	
	米粉豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	米粉	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう		
26 月	ごはん				ご飯				656	
	牛乳	牛乳								
	すぶた	◇ミートボール		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・たけのこ	さとう・でんぷん	油	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ		
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ	こまつな	もやし・とうもろこし	さとう		酢・うすくちしょうゆ・塩	26.1 2.7	
	たまごのちゅうかスープ	とり肉・たまご 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		
27 火	ごはん	✿全国学校給食週間✿			ご飯				576	
	牛乳	牛乳								
	とり肉のくわ焼き	とり肉			しょうが・にんにく	さとう・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん・しょうゆ		
	たくあんあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	たくあん もやし			しょうゆ	28.1 2.6	
28 水	守谷うまれとん汁	ぶた肉・みそ		にんじん こまつな	ごぼう・ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	酒・かつおだし・とうがらし		
	ごはん				ご飯				678	
	牛乳	牛乳								
	焼きさばのみぞれソース	さば			大根	でんぷん		うすくちしょうゆ・みりん・酒		
29 木	ピりから肉じゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ こんにゃく・えだ豆	じゃがいも さとう	ごま油	コチュジャン・しょうゆ・酒 みりん	33.3 2.3	
	すまし汁	とり肉・とうふ 油あげ		にんじん	大根・ごぼう しめじ・ねぎ		油	しょうゆ・塩・酒・昆布だし		
	ソフトめん				◇ソフトめん				673	
30 金	牛乳	牛乳								
	肉まん	◇肉まん								
	りっちゃんサラダ	ハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	キヤベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	油	ガーリックパウダー・酢 うすくちしょうゆ・こしょう	27.8	
	カレーうどんスープ	ぶた肉・油あげ		にんじん・こまつな	しめじ・玉ねぎ	でんぷん	油	カレー粉・カレールウ② しょうゆ・塩・酒・みりん かつおだし	3.3	
30 金	丸パン				◇丸パン				668	
	牛乳	牛乳								
	とんかつソースかけ	◇とんかつ					油	ウスターソース		
	ブロッコリーのガーリックいため	ベーコン		ブロッコリー・にんじん	にんにく		オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう		
	かぶのコンソメスープ	とり肉		にんじん	かぶ・玉ねぎ セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう ローレル	31.3 2.8	

※ 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。



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年もみなさんにおいしい給食を食べてもらえるように給食センター一同、頑張っていきたいと思います。  
1月24日～30日は  
全國学校給食週間です

学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡市の小学校で、貧しい子ども達に  
おにぎりや鮭などを出したことがきっかけだといわれています。  
守谷市では、昭和30年に、大井沢小学校・大野小学校・高野小学校から始まりました。

みんなは守谷市の給食についてどのくらい知っていますか？クイズで確かめてみましょう！

**Q1** 守谷市で給食が始まったのはいつでしょう？  
① 1930年（昭和5年）  
② 1955年（昭和30年）  
③ 2001年（平成12年）

**Q2** 守谷市で最初に給食が始まったのはどの学校でしょう？  
① 大井沢小学校・大野小学校・高野小学校  
② 勝谷小・中学校・守谷小・松崎台小  
③ 守谷小・樹海小・松崎台小  
④ 守谷中・勝谷中・樹海中・守谷中・松崎台中

**Q3** 給食センターは何人分の給食を作っているでしょう？  
① 67人 ② 670人 ③ 6600人

**Q4** 守谷市はいつから新しい給食センターになったでしょう？  
① 4月 ② 9月 ③ 1月

Q1.② Q2.④ Q3.③ Q4.③

### ● とろーりなめらか 米粉のクリームシチュー

人気  
守谷市給食レシピ

#### レシピコメント

今回のシチューは、お米でできた「米粉」でとろみをつけています。小麦アレルギーのお子様もみんなと一緒に美味しく食べられます。口当たりなめらかで優しい味わいを、ぜひ楽しんで下さいね。

#### 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
鶏こま肉 ... 100 g
じゃがいも ... 175 g
にんじん ... 25 g
たまねぎ ... 100 g
ほうれん草 ... 50 g
しめじ ... 25 g
炒め油 ... 小さじ 1
バター ... 20 g
コンソメ ... 6 g
水 ... 600 ml
米粉 ... 25 g
牛乳 ... 200 ml
塩 ... 少々
こしょう ... 少々

#### 作り方



- じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- ほうれん草は5cmの長さに切り、しめじは小房に分けておく。
- 鍋に油を入れて、とり肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじを炒める。
- 水とコンソメを入れて、野菜がやわらかくなるまで中火で10分ほど煮込む。
- 米粉に牛乳を入れダメにならないように混ぜ合わせる。
- 一度火を止めて、5とバターを入れる。火をつけて、静かに加熱しろろみがつくまでかき混ぜる。
- ほうれん草を入れ、塩・こしょうで味を整える。