

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 (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・たまご・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 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						
	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	25.0 2.5
	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				
	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	
13 火	ごはん					ご飯			645
	牛乳		牛乳						
	にしんたつたあげ	◇にしんたつたあげ				油			
	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
	あらは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	
14 水	ごはん					ご飯			618
	牛乳		牛乳						
	ぎょうざロール (1こ2こ)	◇ぎょうざロール							
	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	25.0 2.4
	チンゲン菜のとりがらスープ	とり肉・とうふ		にんじん チンゲンサイ	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	
15 木	ごはん					ご飯			718
	牛乳		牛乳						
	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	粒マスタード・しょうゆ・酢 塩・こしょう	25.1 2.8
	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	
16 金	黒パン					◇黒パン			647
	牛乳		牛乳						
	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 大根・玉ねぎ カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢	25.8 2.7
	冬野菜のポトフ	ウィンナー		にんじん		じゃがいも		白ワイン・チキンブイオン コンソメ・塩・こしょう	
19 月	ごはん					ご飯			692
	牛乳		牛乳						
	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	
	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	34.2 2.2
	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	
20 火	ごはん	※つくろう料理コンテスト献立①※				ご飯			615
	牛乳		牛乳						
	えだ豆玉子焼き	◇えだ豆入り玉子焼							
	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	25.0 2.6
	なめことえのきとねぎととうふのみそ汁	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	
	ブルーベリーヨーグルト	◇ヨーグルト							
21 水	ごはん	※つくろう料理コンテスト献立②※				ご飯			607
	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	
	こまつなとなめたけけうめ和え	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	28.2 2.3
	茨城たっぷりみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	キャベツ しめじ・ねぎ			にぼしだし・昆布だし	
22 木	ソフトめん					◇ソフトめん			702
	牛乳		牛乳						
	きんとんパイ	◇きんとんパイ				油			
	キャベツのかんこく風サラダ		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	23.3 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	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 ちゅうかスーパーストック とりがらスープ	

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・たまご・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)
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						30.4 3.1	
		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
	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	26.1 2.7
		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	
		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	28.1 2.6
		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	
		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	
28	水	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	33.3 2.3
		ピリから肉じゃが	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	
		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	
29	木	ソフトめん					◇ソフトめん		673	
		牛乳	牛乳							
		肉まん	◇肉まん							27.8 3.3
		りっちゃんサラダ	ハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	キャベツ・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	
		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㊟ しょうゆ・塩・酒・みりん かつおだし	
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	31.3 2.8
		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	

- ※ 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。



## ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間です

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。



みなさん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

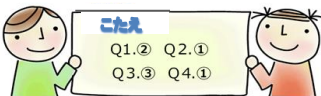
守谷市で最初に給食が始まったのはどの学校でしょう？  
① 大井沢小・大野小・高野小  
② 大井沢小・高野小  
③ 大井沢小・高野小・松ヶ谷小  
④ 守谷小・高野小・松ヶ谷小  
⑤ 守谷中・高野中・高野小・松ヶ谷小

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？  
R4  
① 4月 ② 9月 ③ 1月



### ● 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で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）

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マ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、静かに加熱しと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。