

# 1月分 学校給食献立表

守谷市立学校給食センター

Cブロック

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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		食塩 (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			
8 木	食パン					◇食パン			698	
	牛乳		牛乳							
	チキンのブラウンソースに	とり肉		赤ピーマン ブロッコリー・トマト	にんにく・玉ねぎ		油	赤ワイン・デミグラスソース 塩・ピーフシチュールウ 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		◇パイナップル ◇もも					
9 金	冬野菜のスープ	ぶた肉		にんじん	白菜・かぶ ねぎ・しめじ	でんぶん	ごま油	がらスープ・しょうゆ 塩・こしょう	30.3 3.1	
	ごはん					ご飯		802		
	牛乳		牛乳							
	にしん竜田あげ	◇にしん竜田あげ				油				
13 火	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	31.8 2.5
	あらははんぺんのすまし汁	◇はんぺんあらは赤白 ◇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	✿つくろう料理コンテスト献立①✿				ご飯		752		
	牛乳		牛乳							
えだ豆玉子焼き	◇えだ豆玉子焼き									
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			
14 水	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	29.5 3.2	
	ブルーベリーヨーグルト	◇ヨーグルト								
	丸パン					◇丸パン		827		
	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				
15 木	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	38.3 3.5	
	ごはん					ご飯		825		
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざロール (2こ)	◇ぎょうざロール								
16 金	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・でんぶん	油		しょうゆ・酒・しょうゆ トウバンジャン	32.0 3.2
	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・しょうゆ ガーリックパウダー・酒・塩 こしょう		
	ソフトめん					◇ソフトめん		860		
	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			
19 月	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・トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース ちゅうかスープストック とりがらスープ・酒	29.0 3.3	
	ごはん					ご飯		848		
	牛乳		牛乳							
	焼きさばのみぞれソース	さば			大根	でんぶん				うすくちしょうゆ・みりん・酒
20 火	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	40.3 2.8
	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		
	ごはん	✿つくろう料理コンテスト献立②✿				ご飯		757		
	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			
21 水	茨城たっぶりみそ汁	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	34.1 2.8	
	コッペパン					◇コッペパン		889		
	牛乳		牛乳							
	フランクフルト	◇ポークフランク								
22 木	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	38.8 4.1
	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		
	ごはん					ご飯		868		
	牛乳		牛乳							
とり肉のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん	油	酒・しょうゆ			
ひじきと大豆のもの	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			
けんちん汁	とうふ			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	43.4 2.6	
	ぶた肉・みそ									

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	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		食塩 (g)	
23 金	ごはん					ご飯		酒・しょうゆ・酢・ケチャップ	822	
	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			
	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				
26 月	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・しょうゆ ガーリックパウダー・酒 塩・こしょう	31.9 3.3	
	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	スパゲティ さとう	油	ケチャップ・こしょう デミグラスソース 中濃ソース・赤ワイン・塩	810	
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃクロック ブロッコリーと豆のサラダ	かぼちゃクロック 大豆・とり肉 赤いんげん豆		ブロッコリー にんじん			油 ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ チリパウダー	36.0 3.0	
27 火	ごはん					ご飯		粒マスタード・しょうゆ・酢 塩・こしょう	918	
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット (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			
28 水	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	カレールー① カレールー②・ケチャップ	31.4 3.5	
	黒パン					◇黒パン			810	
	牛乳		牛乳							
	たらフライソースがけ 守谷市産れんこんサラダ 冬野菜のポトフ	たらフライ とり肉 ウィンナー		水菜 にんじん	れんこん・とうもろこし 大根・玉ねぎ カリフラワー		油 ノンエッグマヨネーズ	ウスターソース ガーリックパウダー・酢 白ワイン・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう	31.8 3.4	
29 木	ごはん	※全国学校給食週間※				ご飯		しょうゆ・酒・みりん・しょうゆ	726	
	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				
	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
30 金	守谷うまれとんじる	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	36.6 3.2	
	ソフトめん					◇ソフトめん			844	
	牛乳		牛乳							
	肉まん	◇肉まん								
30 金	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	酢・ガーリックパウダー うすくちしょうゆ・こしょう カレー粉・カレールー	33.7 4.0	
	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	しょうゆ・塩・酒・みりん 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。



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13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 高野小・大井沢小・高野小  
③ 守谷小・大井沢小・高野小  
④ 守谷中・大井沢小・高野小

**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

答え Q1. ② Q2. ① Q3. ③ Q4. ①

### ● 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)**

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

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

**作り方**

- 1 じゃがいもは一口大、にんじんはちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 米粉に牛乳を入れダマにならないように混ぜ合わせる。
- 6 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。
- 7 ほうれん草を入れ、塩・こしょうで味を整える。