

1月分 学校給食献立表

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		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	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	
		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	30.3 3.1
		ごはん					ご飯		
		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	31.8 2.5
		あらははんぺんのすまし汁	◇はんぺんあらはれ赤白 ◇山スライスなると	わかめ	にんじん	ねぎ・えのきたけ		酒・しょうゆ・みりん 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		
		牛乳		牛乳					
14	水	えだ豆玉子焼き	◇えだ豆玉子焼き						29.5 3.2
		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						
15	木	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	
		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	
16	金	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	38.3 3.5
		ごはん					ご飯		
		牛乳		牛乳					
		ぎょうざロール (2こ)	◇ぎょうざロール						
19	月	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	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	
		ソフトめん					◇ソフトめん		
		牛乳		牛乳					
20	火	きんとんパイ	◇きんとんパイ					油	29.0 3.3
		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	
		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	
		ごはん					ご飯		
21	水	牛乳		牛乳					848
		焼きさばのみぞれソース	さば			大根	でんぶん		
		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	
		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	
22	木	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	
		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		
23	金	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			34.1 2.8
		コッペパン					◇コッペパン		
		牛乳		牛乳					
		フランクフルト	◇ポークフランク						
24	土	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	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	
		ごはん					ご飯		
		牛乳		牛乳					
25	日	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぶん	油	868
		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	
		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	
		ごはん					ご飯		

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・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	ごはん					ご飯			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	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ	31.9 3.3
		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・しょうゆ ガーリックパウダー・酒 塩・こしょう	
26	月	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・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						
		かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ					油		36.0 3.0
		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	
27	火	ごはん					ご飯			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		31.4 3.5
		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	
		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	
28	水	黒パン					◇黒パン			810
		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	31.8 3.4
		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	
		冬野菜のポトフ	ウィンナー		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	
29	木	ごはん	※全国学校給食週間※					ご飯		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		しょうゆ・酒・みりん・しょうゆ	36.6 3.2
		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	844
		ソフトめん					◇ソフトめん			
		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・カレールウ	
		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	33.7 4.0

- ※ 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



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。

がっ

か

もち

## 1月24日～30日は

せん

こく

がっ

こう

きゅう

しよく

くしゅう

かん

# 全国学校給食週間です

がっこうきゅうしよく

はじ

めいじ

ねん

やまがたけん

つるおかし

しょうがっこう

まず

こ

たち

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。

もりやし

しょうわ

ねん

おおいさわ

しょうがっこう

おのお

しょうがっこう

こうや

しょうがっこう

はじ

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。



## もりやし きゅうしよく 守谷市の給食クイズ



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 東内小・御所分小・松新田小  
③ 守谷小・御所分小・松谷小  
④ 守谷中・磐前寺・御所分・五甲・けやき谷中



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？  
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。