

2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						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			
			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		
2	月	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ（3こ） チンジャオロースー		牛乳			ご飯		761	
		わかめスープ	◇ぎょうざ	ぶた肉	ピーマン・にんじん	しょうが・たけのこ にんにく	さとう・でんぶん	ごま油		
								しょうゆ・酒 オイスターソース		
								ちゅうかスープストック 塩・しょうゆ		
3	火	ごはん 牛乳 いわしフライ ぶた肉とこんにゃくのごまいため けんちん汁 福豆	✿ 節分献立 ✿	牛乳			ご飯		874	
				いわし			こむぎこ・パン粉	油		
				ぶた肉	さやいんげん・にんじん	こんにゃく・ねぎ	さとう	油・ごま		
				あつあげ	にんじん	大根・ねぎ・ごぼう	里いも	しょうゆ・みりん		
				ふくまめ				しょうゆ・塩・酒・かつおだし		
4	水	コッペパン 飲むヨーグルト ハンバーグデミグラスソース ペニネのたらこクリームソース ミネストローネ	飲むヨーグルト	◇ハンバーグ		玉ねぎ・しめじ	さとう	デミグラスソース・赤ワイン ウスターソース	895	
				たらこ	クリーム・牛乳	しめじ・エリンギ・にんにく	マカロニ・でんぶん	バター		
				ベーコン	プロッコリー にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油		
						えのきだけ ねぎ	春雨	塩・こしょう・白ワイン・しょうゆ コンソメ・チキンブイヨン 塩・こしょう・白ワイン		
5	木	ごはん 牛乳 とりささみの天ぷら ぶた肉とれんこんのスタミナいため 春雨スープ	牛乳	とり肉			ご飯		798	
				ぶた肉	にんじん	れんこん・玉ねぎ にんにく・しょうが	こむぎこ	油		
							ごま油	ガーリックパウダー 酒・塩		
						えのきだけ ねぎ	春雨	酒・しょうゆ・塩 トウバンジャン		
6	金	ソフトめん 牛乳 ピリから肉じゃが ごぼうサラダ きつね汁	牛乳	ぶた肉	にんじん	にんにく・玉ねぎ しらたき	じゃがいも・さとう	ごま油	807	
						ごぼう・きゅうり とうもろこし	さとう	◇ごまドレッシング		
								しょうゆ・酢		
						玉ねぎ・ねぎ		酒・みりん・塩・しょうゆ かつおだし・こんぶだし		
9	月	ごはん 牛乳 ビビンバ肉そぼろ ナムル トックスープ	牛乳	ぶた肉・みそ		しょうが・玉ねぎ・たけのこ	さとう	油・ごま油	827	
					にんじん ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	さとう	ごま・ごま油		
						白菜・玉ねぎ	トック・でんぶん	ごま油		
					チンゲンサイ	えのきだけ		しょうゆ・酒・塩 ちゅうかスープストック		
10	火	ごはん 牛乳 ゼリーあえ ツナサラダ スパイスクレー	牛乳	まぐろ	プロッコリー・赤ピーマン	キャベツ	ご飯		913	
						しょうが・にんにく 玉ねぎ	さとう	油		
						◇ソテー・オニオン	じゃがいも さとう・こむぎこ	油		
								酢・塩・こしょう 赤ワイン・チャツネ・トマトソース しょうゆ・がらスープ・カレー・コ ターメリック・ローレル・塩 ガラムマサラ・こしょう		
12	木	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	◇さわら西京焼 さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ・ごぼう えのきだけ・ねぎ	さとう	808	
							さとう	油		
							ごま油	しょうゆ・酒・みりん		
								しょうゆ・酒・かつおだし・塩		
13	金	ココアあげパン（卵卵無） 牛乳 米粉マカロニのツナサラダ ぶた肉と大豆のトマトにこみ ヨーグルト	牛乳		まぐろ	こまつな	キャベツ・とうもろこし	◇乳卵不使用コッペパン ◇ミルメークココア	811	
								油		
				ぶた肉・大豆 赤いんげん豆	にんじん・トマト	玉ねぎ	米粉マカロニ・さとう	油 ノンエッグマヨネーズ		
								塩・こしょう・酢		
16	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー [®] 春雨サラダ 五目スープ	牛乳	ぶた肉・あつあげ・みそ	赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	さとう・でんぶん	油	865	
						きゅうり・もやし	春雨・さとう	ごま油		
								しょうゆ・酢		
						白菜・とうもろこし	でんぶん	ごま油		
17	火	ごはん 牛乳 手作りさばのみぞに しょうがあえ すまし汁	牛乳	さば・みそ		しょうが	さとう・でんぶん	ご飯	758	
				かまぼこ	こまつな・にんじん	白菜・しょうが		酒		
								しょうゆ・みりん		
				ぶた肉	にんじん	大根・ねぎ	さといも	酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・こんぶだし		
18	水	ミルクパン 牛乳 とり肉のバジルソース ニヨッキのミートソース かぶのズッパ	牛乳	とり肉			◇ミルクパン		874	
				ぶた肉	トマト	玉ねぎ・にんにく	オリーブ油	油・オリーブ油		
						◇ニヨッキ・さとう	オイスター・ソース・ケチャップ 塩・こしょう	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう		

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 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のになる おもに無機質 牛乳・小魚・海藻	(黄) おもにエネルギーのもとになる 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		
					調味料他				
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			775
	キムタクいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・しらたき ◇つぼづけ・白菜キムチ		ごま油	しょうゆ	
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう	
	なめこ汁	あつあげ・みそ		にんじん	なめこ・ねぎ	じゃがいも		にほしだし・こんぶだし	
20 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			◇ソフトめん			846
	ショーロンポー (3c)	◇ショーロンポー							
	大根のごまサラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・油	しょうゆ・酢・こしょう・塩	
	塩ラーメンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	しょうが・もやし・ねぎ にんにく・◇味付メンマ		油・ごま油	◇がらスープ・酒・こしょう ちゅうかスープストック・塩 ガーリックパウダー	
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			821
	みそカツ	◇とんかつ 八丁みそ・みそ				さとう・でんぶん	油	みりん・酒	
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん	こんにゃく・れんこん ごぼう・枝豆	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし	
	すまし汁	かまぼこ		水菜	大根 えのきたけ・ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・こんぶだし	
25 水	コッペパン 牛乳		牛乳			◇コッペパン			848
	さけのコーンマヨネーズ焼き	さけ			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	
	ほうれんそうグラタン風	ベーコン	牛乳	ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも こむぎこ・でんぶん ◇げんまいシレッド	バター・油	塩・こしょう・パセリ	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ	マカロニ		チキンブイヨン・コンソメ 塩・こしょう	
26 木	いよかんゼリー					◇いよかんゼリー			870
	ごはん	✿ 日本の郷土料理【青森県】✿	牛乳			ご飯			
	牛乳		牛乳						
	とうふハンバーグおろしソース	◇とうふハンバーグ			大根・しょうが	さとう・でんぶん		しょうゆ・みりん	
27 金	ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ	かつお節		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう	31.8 2.7
	青森せんべい汁	とり肉・油あげ		にんじん	ごぼう・ねぎ・しめじ	◇かやきせんべい		しょうゆ・酒・みりん・塩 かつおだし	
	ごはん 牛乳		牛乳			ご飯			
27 金	とり肉のレモンに	とり肉			レモン	でんぶん・さとう	油	塩・酒・しょうゆ・みりん	819 2.6
	寒天サラダ	まぐろ	寒天	にんじん	キャベツ	さとう	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	
	とん汁	ぶた肉 あつあげ・みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう 大根・ねぎ			かつおだし	

※ 都合により献立を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



まだまだ厳しい寒さが続いていますね。2月は風邪などの
ウイルスが流行しやすい時期です。
「いろいろな食べ物をとる」「しっかり寝る」という生活リズムを
大切にして元気に過ごしましょう。

2月3日は「節分」です。次の日の「立春（2月4日）」から
暦の上では春になります。

昔の人は、季節の変わり目にやってくる病気や災難を「鬼」にたとえて、
追い払おうとしました。焼いたいわしの匂いや、ひいらぎのトゲを使って
鬼を追い出す風習は、今も大切にされています。

いわしは、丈夫な体を作るたんぱく質や、血液をサラサラにする栄養が
たっぷりの魚です。節分の行事食を食べて、体の中から悪い鬼を吹き飛ばし、
素敵な春を迎えましょう！



● ボリュームがうれしい ささみの天ぷら

人気
守谷市給食レシピ

レシピコメント

ガーリックの風味をきかせた、鶏の天ぷらです。衣を全体にまんべんなくうすぐつけるのが、冷めても柔らかくなるポイントです。給食では、うどんと合わせて提供しました。風味が良く、美味しいささみの天ぷらをおうちでも、是非味わって下さい。

材料(4人分)

鶏ささみ	…	4本
ガーリックパウダー	…	少々
酒	…	小さじ 1
塩	…	少々
薄力粉	…	50 g
塩	…	少々
水	…	70 ml
揚げ油	…	適量

※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

- 鶏ささみの筋は、包丁の背を使って取る。
- 鶏ささみに、酒・塩・ガーリックパウダーをもみこんで下味をつける。
- 薄力粉に、塩と水を加えてさっくりませ、衣を作成する。
- 下味をつけた鶏ささみを衣にくぐらせる。
- 油を約180°Cに熱する。中まで火が通るよう、3~4分ほど揚げる。

