



# 3月分 学校給食献立表



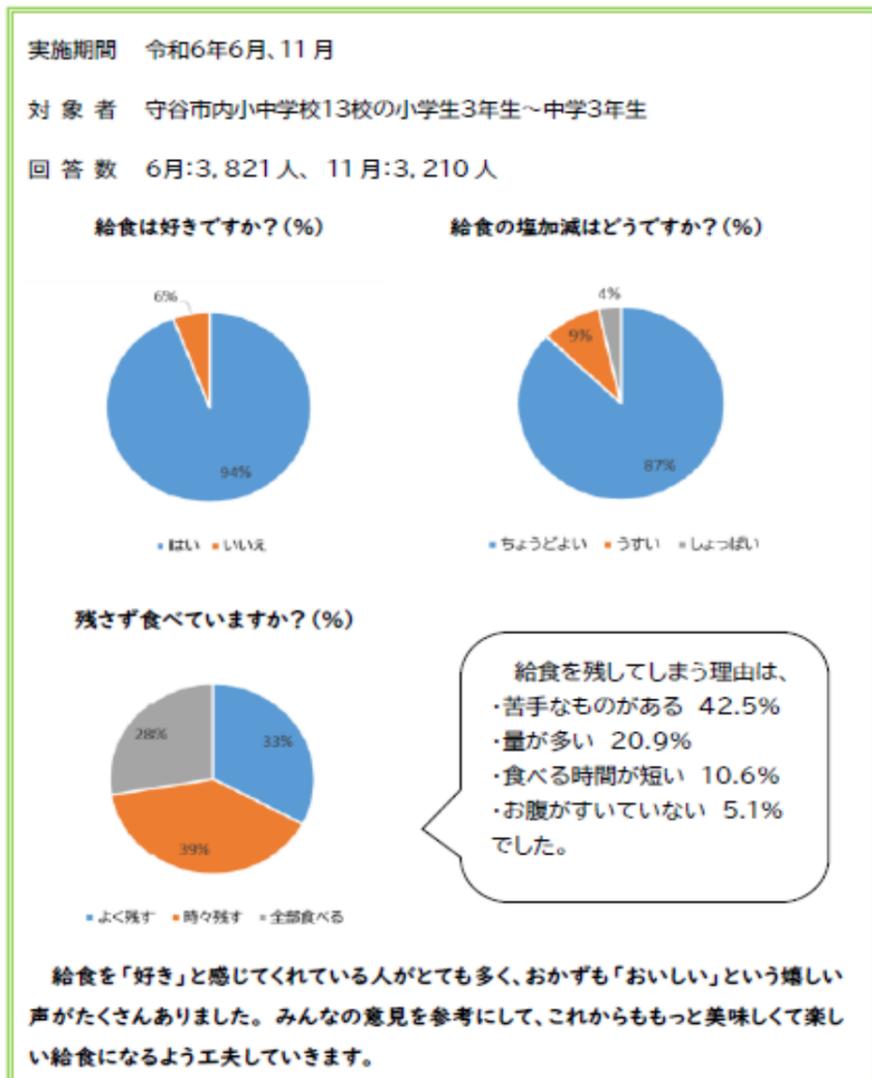
日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			食塩 (g)
2 月	ごはん					ご飯			709	
	のむヨーグルト		のむヨーグルト							
	とりささみカツ	とり肉				こむぎこ パン粉	油			
	パプリカのサラダ	かまぼこ		こまつな	キャベツ 黄ピーマン	さとう	油	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	26.2 2.3	
3 火	ちらしずし	❀ ひなまつり献立 ❀				◇ちらしずし			634	
	牛乳		牛乳							
	ますのねぎみそ焼き	ます・みそ			ねぎ	さとう・でんぷん		酒・しょうゆ		
	菜の花のからしあえ	とり肉		菜の花	キャベツ			しょうゆ・みりん かつおだし・◇からし		
	はなふのすまし汁	かまぼこ とうふ・とり肉		にんじん	ねぎ・大根 えのきたけ	◇花ふ		酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・こんぶだし		
	ひなあられ				◇ひなあられ			33.3 2.9		
4 水	ごはん					ご飯			621	
	牛乳		牛乳							
	ぶたキムチ	ぶた肉		にんじん	しょうが・もやし・玉ねぎ しらたき・白菜キムチ	でんぷん	油	しょうゆ・みりん		
	寒天サラダ	まぐろ	寒天	にんじん	こんにゃく・キャベツ とうもろこし	さとう	油	酢・塩・うすくちしょうゆ こしょう		
	ワンタンスープ	なると		こまつな にんじん	ねぎ	◇ワンタン皮	ごま油	しょうゆ・塩 ちゅうかさスープストック	24.1 2.1	
5 木	ソフトめん					◇ソフトめん			622	
	牛乳		牛乳							
	ちくわの磯辺あげ (1本2本)	◇ちくわ	青のり			こむぎこ	油			
	ブロッコリーと豆のサラダ	大豆・とり肉		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		
	とりだしうどん汁	とり肉 油あげ		にんじん こまつな	ねぎ・えのきたけ 干しいたけ・しょうが			みりん・しょうゆ・こんぶだし とうがらし・とりがらスープ かつおだし・塩・こしょう	31.5 2.7	
6 金	コッペパン					◇コッペパン			737	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグたまねぎソース	◇ハンバーグ			玉ねぎ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	花野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ・カリフラワー	さとう	油	こしょう・うすくちしょうゆ 酢・ガーリックパウダー		
	かぶの米粉クリームシチュー	とり肉	牛乳 クリーム	にんじん	かぶ・玉ねぎ しめじ	米粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう		
	いちごジャム					◇イチゴジャム				
9 月	ごはん					ご飯			677	
	牛乳		牛乳							
	いわしのからあげ	いわし				さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酒		
	肉とうふ	ぶた肉 ◇焼きとうふ		にんじん	しらたき 玉ねぎ	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酒・みりん		
	わかめと大根のみそ汁	油あげ みそ	わかめ	にんじん	大根 えのきたけ			かつおだし		
10 火	手作りソース焼きそば	ぶた肉	青のり	にんじん	キャベツ・もやし 玉ねぎ	◇蒸しちゅうかめん さとう	油	酒・しょうゆ・ソース オイスターソース・塩・こしょう	736	
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	◇メンチカツ					油			
	りっちゃんサラダ	ハム・かつお節	こんぶ	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	こしょう・酢 ガーリックパウダー うすくちしょうゆ		
		豆乳プリンタルト					◇豆乳プリンタルト			27.5 3.0
11 水	ごはん	❀ 日本の料理献立【福井県】❀				ご飯			683	
	牛乳		牛乳							
	手作りさばのうめ	さば			◇梅びしお・しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん		
	ぶた肉とれんこんのごまいため	ぶた肉		にんじん	れんこん・枝豆	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし		
	打ち豆汁	打ち豆 みそ・油あげ		にんじん	ねぎ・大根 ごぼう	里いも		かつおだし・こんぶだし		
12 木	ごはん					ご飯			669	
	牛乳		牛乳							
	ヤンニョムチキン	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	油・ごま	酒・しょうゆ・ケチャップ・しょうゆ		
	ナムル			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	しょうゆ・酢・こしょう とうがらし		
	五目スープ	ぶた肉・とうふ なると		チンゲンサイ	白菜・玉ねぎ	でんぷん		塩・こしょう・しょうゆ ちゅうかさスープストック オイスターソース	31.9 2.2	

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	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・卵・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)
13 金	黒パン					◇黒パン			620
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉とセロリのケチャップいため	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ セロリ	さとう・でんぷん	油	塩・こしょう・ケチャップ 白ワイン・カレー粉	
	たまごのミモザサラダ	◇スクランブルエッグ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	油	酢・塩・こしょう うすくちしょうゆ	
しょうがスープ	とり肉		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー・しょうが			油	コンソメ・塩	
16 月	わかめご飯	✿ 卒業お祝い献立 ✿				◇わかめご飯			723
	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	
	ごぼうサラダ				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	
	お祝いすまし汁	とうふ・◇なると		水菜・にんじん	かぶ・ねぎ えのきだけ			酒・うすくちしょうゆ・塩 こんぶだし・かつおだし	
お祝いいちごクレープ					◇いちごクレープ				
18 水	ごはん	✿ 日本の料理献立【広島県】✿				ごはん			713
	牛乳		牛乳						
	がんす(かまぼこフライ)	◇がんす					油	ウスターソース	
	じゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	しょうが・枝豆	じゃがいも・さとう でんぷん	油	酒・みりん・しょうゆ	
けんちん汁	厚あげ		ほうれんそう にんじん	大根・ねぎ			しょうゆ・塩・酒・みりん かつおだし・こんぶだし		
19 木	ごはん					ごはん			685
	牛乳		牛乳						
	とうふナゲット (2こ3こ)	◇とうふナゲット					油		
	ナタデココフルーツゼリーあえ					◇ナタデココ ◇さくらんぼゼリー ◇マスカットゼリー			
ハヤシチュー	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・ハヤシブレイク デミグラスソース・ソース		
23 月	ごはん					ごはん			601
	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	
	三色ナムル			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	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし	
根菜と厚あげのすまし汁	ぶた肉・厚あげ		にんじん	玉ねぎ・ごぼう	里いも		かつおだし・こんぶだし・塩 しょうゆ・みりん・酒		

※ 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細な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

## 令和7年度 給食アンケート結果

## きゅうしよくだより



### ● 豚肉とセロリのケチャップ炒め

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

子どもにも大人にも人気の豚肉のケチャップ炒めです。セロリを加えることで、爽やかな風味と食感が加わり、一層美味しくいただけます。白ワインがない場合は、日本酒でも代用可能です。

材料(4人分)

豚こま肉	...	190g
塩	...	少々
こしょう	...	少々
サラダ油	...	小さじ1
おろししょうが	...	1g
たまねぎ(中1個)	...	250g
セロリ(1/2茎)	...	45g
ケチャップ	...	大さじ2
★白ワイン	...	小さじ1
カレー粉	...	小さじ1/2
砂糖	...	小さじ1

作り方

- たまねぎは、5mm幅、セロリは2mm幅にスライスします。
- 豚肉に塩・こしょうを少々ふり、下味をつけます。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とおろししょうがを入れます。
- 菜箸で豚肉をほぐしながら、白くなるまで炒めます。
- たまねぎとセロリを加え、たまねぎが透明になるまで炒めます。
- ★の調味料を加えて弱火で煮詰めて白ワインのアルコール分を飛ばします。