



3月分 学校給食献立表

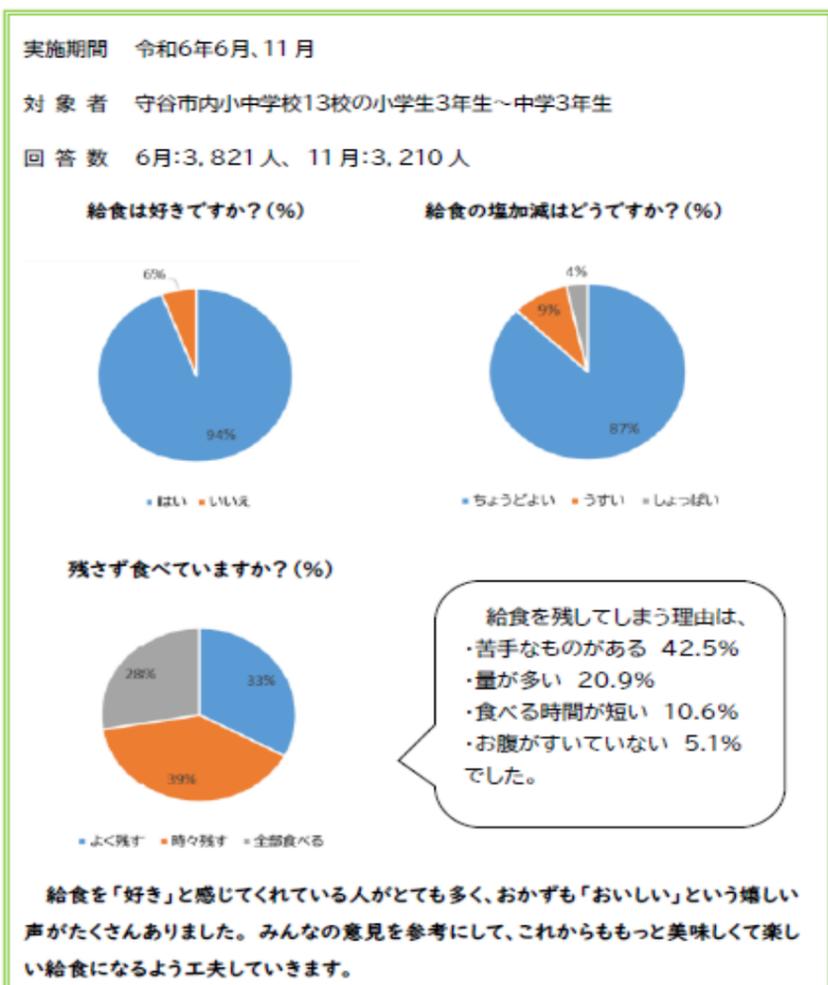


日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価	
		(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (k cal)	たんぱく質 (g)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		食塩 (g)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
2 月	ちらしずし	* ひなまつり献立 *						◇ちらしずし	787	
	牛乳		牛乳							
	ますのねぎみそ焼き	ます・みそ			ねぎ	さとう・でんぶん		酒・しょうゆ・酒		
	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					
3 火	ごはん	* 日本の料理献立【広島県】 *						ご飯	884	
	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 でんぶん	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・かつおだし みりん・こんぶだし			
4 水	ごはん					ご飯	863			
	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	
	水菜とパプリカのサラダ	かまぼこ		水菜	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			
5 木	ごはん					ご飯	777			
	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	でんぶん			油	しょうゆ・みりん
	寒天サラダ	まぐろ	寒天	にんじん	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 ちゅうかスープストック			
6 金	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・中濃ソース オイスターソース・塩・こしょう		
	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					
9 月	わかめごはん	* 卒業お祝い献立 *						◇わかめご飯	889	
	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		
	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 えのきたけ			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					
11 水	黒パン					◇黒パン	811			
	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 でんぶん			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・うすくちしょうゆ こしょう
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			
12 木	ごはん	* 日本の料理献立【福井県】 *						ご飯	873	
	牛乳		牛乳							
	手作りさばのうめに	さば			◇梅びしお しょうが	さとう・でんぶん		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 油あげ・みそ		にんじん	ねぎ・大根 ごぼう	里いも		かつおだし こんぶだし			

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・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	ソフトめん					◇ソフトめん			869
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺あげ (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・なると 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・塩・こしょう こんぶだし・とうがらし とりがらスープ・かつおだし	42.5 3.7	
16 月	ごはん					ご飯			873
	牛乳		牛乳						
	とうふナゲット (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・デミグラスソース ハヤシシチュー・中濃ソース	23.4 2.4	
17 火	ごはん					ご飯			851
	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	
	肉豆腐	ぶた肉 ◇焼き豆腐		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	34.9 2.7	
18 水	コッペパン					◇コッペパン			913
	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 こしょう・酢	
	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	ガーリックパウダー うすくちしょうゆ	
	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	こめ	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			35.8 3.6	
19 木	ごはん					ご飯			828
	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	
	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 ちゅうかスープストック オイスターソース	37.9 2.7	
23 月	ごはん					ご飯			800
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
	ひじきと大豆のもの	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん		さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	
根菜のすまし汁	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ ごぼう・ねぎ	里いも		塩・しょうゆ・酒 こんぶだし・かつおだし	36.6 2.7	

※ 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。

令和7年度 給食アンケート結果



まじゅうしょくだより

人気 守谷市給食レシピ

豚肉とセロリのケチャップ炒め

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	...	190 g
塩	...	少々
こしょう	...	少々
サラダ油	...	小さじ1
おろししょうが	...	1 g
たまねぎ(中1個)	...	250 g
セロリ(1/2茎)	...	45 g
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。