



4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		食塩	
		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			
8 水	ごはん					ご飯		652		
	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			酒・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
10 金	春雨スープ	ぶた肉・なると		にんじん・こまつな	えのきたけ・ねぎ	春雨		しょうゆ・酒・塩 ちゅうかスープストック	29.9 2.1	
	ソフトめん					◇ソフトめん		607		
	牛乳		牛乳							
	焼きぎょうざ (2こ3こ)	◇焼きぎょうざ								
白滝のいために	ぶた肉		さいいんげん にんじん	しらたき	さとう	油	酒・しょうゆ・みりん			
13 月	きつね汁	油あげ・とり肉 なると		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ねぎ			酒・みりん・塩・しょうゆ かつおだし	26.3 3.0	
	ごはん					ご飯		657		
	牛乳		牛乳							
	まぐろカツ	◇まぐろカツ					油			
ひじきと大豆のもの	さつまあげ・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			
14 火	厚あげともやしの味噌汁	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	えのきたけ 玉ねぎ・もやし			にぼしだし・こんぶだし	26.5 2.3	
	ミルクパン					◇ミルクパン		671		
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉と野菜のケチャップいため	ぶた肉		にんじん・トマト さいいんげん	しめじ	じゃがいも・さとう	油			みりん・ケチャップ しょうゆ・こしょう・塩
花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー とうもろこし	さとう	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう			
15 水	キャベツの米粉豆乳スープ	ベーコン 調整豆乳		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	32.4 3.0	
	ごはん					ご飯		604		
	牛乳		牛乳							
	肉どうふ	ぶた肉・焼きどうふ			玉ねぎ・えのきたけ ねぎ・しらたき	さとう	油			酒・しょうゆ・みりん
しょうがあえ	かまぼこ		こまつな・にんじん	白菜・しょうが			しょうゆ・みりん			
16 木	キャベツのみそ汁	とり肉・みそ		にんじん	しょうが キャベツ・玉ねぎ			酒・かつおだし	27.5 2.2	
	ごはん					ご飯		683		
	牛乳		牛乳							
	春巻き	◇春巻き					油			
ぶた肉のみそいた	ぶた肉・みそ			玉ねぎ・干しいたけ たけのこ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	ごま油	オイスターソース トウバンジャン・しょうゆ・酒			
17 金	とりだしスープ	とり肉		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・ねぎ		ごま油	とりがらスープ・しょうゆ・塩	23.7 2.1	
	ごはん					ご飯		650		
	牛乳		牛乳							
	さくらゼリー					◇さくらゼリー				
パプリカとツナのサラダ	まぐろ		赤ピーマン	黄ピーマン・キャベツ	さとう	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう			
20 月	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	カレーウ①・カレーウ② ケチャップ	21.7 2.4	
	ごはん					ご飯		660		
	牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグたまねぎソース	◇とうふハンバーグ			玉ねぎ・しょうが	でんぷん	油			しょうゆ・みりん・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			
21 火	根菜のみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	さといも		かつおだし	26.9 2.2	
	ストロベリーロール					◇ストロベリーロール		587		
	牛乳		牛乳							
	メンチカツ	◇メンチカツ					油			
ブロッコリーのガーリックいため			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・にんにく		油	コンソメ・塩・こしょう			
22 水	コンソメスープ				キャベツ・玉ねぎ えのきたけ・しめじ		油	チキンブイヨン・コンソメ ガーリックパウダー・塩・こしょう	22.5 2.1	
	ごはん					ご飯		647		
	牛乳		牛乳							
	手作りさばのみそに	さば・みそ			しょうが	さとう・でんぷん				酒
ごまきんぴら	ぶた肉		にんじん さいいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん			
23 木	たけのこのすまし汁	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ・大根 えのきたけ・ねぎ			うすくちしょうゆ・塩・酒 かつおだし・こんぶだし	27.9 2.6	
	ごはん					ご飯		660		
	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			
23 木	わかめのスープ	ぶた肉・なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ		ごま油	ちゅうかスープストック 塩・しょうゆ	29.8 2.0	

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のになる			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			
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				
24 金	ごはん					ご飯			653	
	牛乳		牛乳							
	フルーツカクテル				◇もも・◇パインアップル					
	ブロッコリーとハムのサラダ	ハム		ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう		
28 火	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・ハヤシフレーク デミグラスソース・中濃ソース	22.5 1.8	
	ごはん	♥ いばらき美味 (おい) しおDAYメニュー (減塩の日) ♥						ご飯		661
	牛乳		牛乳							
	和風トマトソースハンバーグ	ハンバーグ		トマト	しめじ	さとう・でんぷん		ケチャップ・しょうゆ・塩		
カリフラワーソテー	ウインナー		にんじん	カリフラワー・玉ねぎ		油	こしょう・しょうゆ・塩			
30 木	しょうがスープ	とり肉		にんじん・こまつな	大根・しょうが		油	ちゅうかスープストック 塩	25.6 1.9	
	ごはん					ご飯		640		
	牛乳		牛乳							
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・こんにやく・枝豆	じゃがいも・さとう	油			しょうゆ・酒・みりん
30 木	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	もやし	さとう	油		酢・塩・うすくちしょうゆ こしょう	29.6 2.2
	きのこのみそ汁	とり肉・油あげ・みそ		こまつな	えのきたけ・しめじ			にぼしだし・こんぶだし		

※ 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細な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。



給食からSDGsを考えよう ～ストローがいらぬ牛乳パック～

守谷市の給食で提供している牛乳パックは、開けやすいプッシュパネルがついた「School POP®」です。小さな手でも簡単に開けられるだけでなく、プラスチックのストローを使わずに飲めるよう工夫されています。もちろん、これまで通りストローを使って飲むこともできます。

給食を通して、環境のことを考えてみませんか？

プッシュパネル

給食のみそ汁のひみつ

守谷市の給食では2種類の「だし」を使っています。だしにほかの食材や調味料を組み合わせることで、いくつもの味がまざりあい、よりおいしくなります。

【かつおだし】

【にぼしだし】

ストローがいらぬ紙パック School POP® はとっても環境にいい

やあ！ぼく、スクールポップー。みんなの健康に役立つのさー

牛乳パックが新しいな！ストローがいらぬ！

スクールポップーは、プラスチックのストローを使わずに飲むことができます。環境にもやさしいのさー

わたしたちも、小さなことからできることをやろう！そんな気持ちから、スクールポップーが開発されたんだ！

環境にやさしい紙パックの牛乳パックは、プラスチックのストローを使わずに飲むことができます。環境にもやさしいのさー

© 2021 日本製紙株式会社紙パック営業本部

ストローがいらぬ紙パック School POP® の開け方

- ①あけるまえに よーく手をあらう。
- ②プッシュパネルをへこむまでおしこむ。
- ③りょうがわをもって、左右にひらく。
- ④ひらいたら、後ろにおしつける。
- ⑤りょうはしをもって つまみながら前にひきだす。
- ⑥ じょうずにできたかな？

© 2021 日本製紙株式会社紙パック営業本部