



4月分 学校給食献立表



守谷市立学校給食センター

B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		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)
8 水	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	
	厚あげともやしのみそ汁	厚あげ・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	
10 金	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 さやいんげん・トマト	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	
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	
13 月	ごはん					ご飯			640
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・こんにゃく・枝豆	じゃがいも・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん	
	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	
	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	
14 火	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	
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	
15 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	
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	
16 木	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		さやいんげん にんじん	しらたき	さとう	油	酒・しょうゆ・みりん	
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	
17 金	ごはん	✿ 入学・進級おめでとう献立 ✿				ご飯			650
	牛乳		牛乳						
	さくらゼリー					◇さくらゼリー			
	ポテトソテー	ウインナー				じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	
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		油	ケチャップ・ハヤシブレイク デミグラスソース・中濃ソース	21.6 2.1	
20 月	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	
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	
21 火	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 さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん	
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	
22 水	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	
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	
23 木	ごはん					ご飯			683
	牛乳		牛乳						
	春巻き	◇春巻き					油		
	ぶた肉のみそいため	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	
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	

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 (kcal)	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		
24 金	ストロベリーロール					◇ストロベリーロール			
	牛乳		牛乳					587	
	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	22.5	
28 火	ごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳					659	
	フルーツカクテル				◇もも・◇パイナップル				
	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	21.8	
30 木	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	2.4	
	ごはん					ご飯			
	牛乳		牛乳					604	
	肉豆腐	ぶた肉・焼き豆腐			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	27.5
30 木	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	2.2	
	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		

※ 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。



きゅうしよくだより




給食からSDGsを考えよう ～ストローがいらない牛乳パック～

給食のみそ汁のひみつ

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

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】



ストローがいらない紙パック
 School POP® はとっても環境にいい



「やあ！まへ、スウィルポップー、おの国産の牛乳、おいしいよ！」

「牛乳パックが新しいよ！ストローがいらなくていいよ！」

「ストローがいらなくていいよ！プラスチックのストローは、海や川を汚すよ！」

「わたしは、小さな手でも簡単に開けられるよ！」

「ストローを使わずに飲めるよ！」

「牛乳パックがつくれたんだ！」

「環境にいいよ！」

「SDGsの目標12、持続可能な消費と生産だよ！」

© 2021 日本製紙株式会社紙パック営業本部

ストローがいらない紙パック
 School POP® の開け方



- ①あけるまえに
よく手をあらう。
- 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