



7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とになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(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)
1	水	ナン					◇ナン		866	
		牛乳		牛乳						
		チキンナゲット (3個)	◇とりつくね			でんぷん	油			
		パプリカのサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・レモン	砂糖	油	塩・酢・こしょう	34.0 4.2
		スパイスチキンカレー	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく 玉ねぎ ◇ソテーオニオン	じゃがいも・砂糖 こむぎこ	油	赤ワイン・チャツネ・しょうゆ チキンブイオン・カレー粉 ターメリック・ローレル ガラムマサラ・こしょう・塩	
2	木	ごはん					ご飯		817	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のからあげおろしだれ	とり肉			大根・レモン	でんぷん	油		塩・酒・しょうゆ・みりん・酢
		ひじきと大豆の煮物	油揚げ・大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	31.8 2.5
		もやしみそしる	ぶた肉・みそ		にんじん	玉ねぎ・もやし えのきたけ			かつおだし・昆布だし	
3	金	ソフトめん					◇ソフトめん		811	
		牛乳		牛乳						
		ポークしゅうまい (3個)	◇ポークしゅうまい							
		かぼちゃサラダ			かぼちゃ・にんじん		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・こしょう	31.1 3.7
		タンメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・にら	玉ねぎ・キャベツ ねぎ・しょうが		油・ごま油	とりがらスープ・酒・こしょう 中華スープストック・塩 ガーリックパウダー	
6	月	ごはん					ご飯		777	
		牛乳		牛乳						
		豆腐ハンバーグきのこソース	◇豆腐ハンバーグ			しめじ・えのきたけ	砂糖・でんぷん			しょうゆ・みりん
		小松菜のからしあえ	とり肉		こまつな	キャベツ・もやし			しょうゆ・みりん・かつおだし からし	32.0 2.3
		やさいのみそ汁	ぶた肉・みそ		にんじん	大根・ねぎ			かつおだし・昆布だし	
7	火	ごはん					ご飯		774	
		牛乳		牛乳						
		豚肉とピーマンのカラフル炒め	ぶた肉		ピーマン 赤ピーマン	しょうが・にんにく 黄ピーマン・たけのこ	でんぷん	油		しょうゆ・酒・酢・しょうゆ オイスターソース・酒
		星のフルーツゼリーあえ				◇パインアップル ◇ナタデココ				29.3 2.1
		天の川の春雨スープ	とり肉・なると		にんじん・オクラ	しょうが・にんにく えのきたけ・玉ねぎ	春雨		うすくちしょうゆ・酒・こしょう とりがらスープ・塩	
8	水	ミルクパン					◇ミルクパン		813	
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のマスタードソース	とり肉				砂糖・でんぷん	油		酒・塩・粒マスタード・しょうゆ
		キャベツのサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	40.0 3..7
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも		塩・こしょう・チキンブイオン 白ワイン	
9	木	ごはん					ご飯		824	
		牛乳		牛乳						
		いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	でんぷん・砂糖	油		ガーリックパウダー・しょうゆ トウバンジャン・ケチャップ・酢
		大根サラダ	かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	35.3 2.9
		中華スープ	ぶた肉・とうふ		にんじん・にら	ねぎ		ごま油	中華スープストック・しょうゆ 酒・塩	
10	金	ごはん					ご飯		800	
		牛乳		牛乳						
		手作りさばのおろし生姜煮	さば			しょうが・大根	でんぷん			しょうゆ・みりん・酒
		五目きんぴら	とり肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん・とうがらし	31.2 3.2
		みそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	こんにゃく・大根 ねぎ			かつおだし	
13	月	ごはん					ご飯		775	
		牛乳		牛乳						
		さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
		切り干し大根の煮物	さつま揚げ		にんじん	切干大根・しらたき 枝豆	砂糖	油	しょうゆ・酒・かつおだし みりん	34.7 2.2
		かみなり汁	ぶた肉・とうふ		にんじん	こんにゃく・なす とうがん		ごま油	みりん・しょうゆ・かつおだし 塩	
14	火	わかめごはん					◇わかめご飯		846	
		牛乳		牛乳						
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき 枝豆	じゃがいも・砂糖	油		しょうゆ・酒・みりん
		みかんクレープ					◇みかんクレープ			33.5 3.0
		具だくさんうましおスープ	とり肉・油揚げ とうふ		にんじん こまつな	キャベツ・えのきたけ ねぎ・しょうが		油	酒・うすくちしょうゆ・塩 チキンブイオン・かつおだし みりん	

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のになる		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）	
15	水	アップルパン				◇アップルパン		833		
		牛乳		牛乳						
		豚肉と野菜のケチャップ炒め	ぶた肉		にんじん さやいんげん	しめじ・玉ねぎ	砂糖		油	酒・ケチャップ・しょうゆ コンソメ・こしょう
		キャベツとコーンサラダ			にんじん	とうもろこし・キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
		ミートボールのスープ	◇ミートボール		にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ			とりがらスープ・コンソメ・塩 ガーリックパウダー・こしょう	33.5 3.6
16	木	✿ 日本の郷土料理（沖縄県） ✿		昆布	にんじん	ねぎ・干しいたけ	米	油・オイルスプレー	かつおだし・しょうゆ・酒・塩 こしょう	717
		クファジュシー（沖縄炊込ごはん）	ぶた肉							
		牛乳		牛乳						
		チャンプル	ハム・厚揚げ かつお節			キャベツ・玉ねぎ	砂糖	ごま油	かつおだし・しょうゆ・こしょう 酒	30.1 3.0
		卵とツナのにんじんしりしり	◇いりたまご・まぐろ		にんじん			油	しょうゆ・みりん	
17	金	ソフトめん				◇ソフトめん			816	
		牛乳		牛乳						
		揚げ餃子（3個）	◇餃子				油			
		ブロッコリーのサラダ	かまぼこ		ブロッコリー にんじん	とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ・酢・こしょう	32.9 3.3
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん	しょうが・玉ねぎ ◇味付メンマ・ねぎ		ごま油	酒・とりがらスープ・しょうゆ 中華スープストック・こしょう	

※ 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。

きゅうしよくだより

..... 水分補給

暑い夏がやってきます。普通の時と、運動などをしたたくさん汗をかいた時の違いを知っていますか？

★体の水分量はどれくらい？

体中の水分は、60～70%、2%の水分が失われると体温が高くなります。

★普通に汗をかいた時

→水や麦茶、お茶等（あまくない物）

★たくさん汗をかいた時

→汗といっしょに塩分やミネラル等が失われています。水分だけでなく塩分やミネラルも補給できるスポーツドリンクがおすすめです。

※スポーツドリンクには、糖分がたくさん入っているの、飲み過ぎは控えてください。
※塩あめやタブレット、梅干しなどの活用もおすすめです。

※食塩と水、レモン果汁、砂糖でスポーツドリンクを手作りすることもできます。

★水分補給のタイミング

のどが乾いた時は脱水状態です。
こまめな水分補給が大切です。
冷たい物の飲み過ぎは体を冷やすので、気をつけましょう。



休日や夏休みに、家族といっしょに作って、
楽しくおいしい時間を過ごしてみませんか？

🍴 **クックパッド・守谷市公式キッチン** 🍴

～給食のメニューがクックパッドに掲載されています～
<https://cookpad.com/jp/users/40424278>

守谷市公式キッチン 公約動画
@moriya_city
守谷市公式キッチンへようこそ！
人気の給食メニューや、からだがよくなるヘルシーメニュー、認知症を予防するレシピなどを幅広く取り揃えています。
お子様に栄養バランスの良い食事を作ってあげたい方、毎日の食卓をもっと楽しみたい方、シニアになっても健康的な食生活を送りたい方、必見です。
毎日の食卓に、おいさと笑顔を。



給食の揚げパン



ビビンバ



● 彩りで元気チャージ！野菜の旨味が詰まったラタトゥイユソース

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

夏の強い日差しを浴びて育った野菜は、私たちの体を守るビタミンや抗酸化作用の宝庫です。給食では、野菜を細かく切りすぎず、それぞれの食感を活かすことで「よく噛んで味わう」工夫をしています。野菜嫌いなお子さんでも食べやすいよう、にんにくの香りを生かしています。お肉のソテーにかけるだけで、いつもの食卓がパッと華やぐ、栄養満点の逸品です。ソースを倍量にすると作りやすくなりますよ！

材料（4人分）

鶏もも肉	...	400	g
★白ワイン	...	小さじ	1
★食塩	...	少々	
★白こしょう	...	少々	
サラダ油	...	小さじ	1
【ラタトゥイユソース】			
ズッキーニ	...	50	g
なす	...	50	g
赤パプリカ	...	30	g
黄パプリカ	...	30	g
玉ねぎ	...	60	g
おろしにんにく	...	小さじ	1/2
オリーブ油	...	大さじ	2
食塩	...	少々	
※ ケチャップ	...	大さじ	1
白ワイン	...	大さじ	1
トマトピューレ	...	大さじ	2
白こしょう	...	少々	

作り方

- 鶏肉を4等分の大きさに切り、★の調味料で下味をつける。
- 野菜を2cmくらいの乱切りにする。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまであたためる。
- 3に野菜を入れ、全体に油が回ったら、塩をふって炒める。
- 火が通ったら、※を入れて煮詰める。
【ソース完成】
- フライパンに油をしき、鶏もも肉に火が通るまで両面焼く。
- 皿に肉を盛り、ソースをかける。

<備考>
ズッキーニ、なす、黄パプリカ、赤パプリカが入った冷凍野菜ミックスを使用することもできます。



スパイスカレー



りっちゃんサラダ