



当日の献立を  
写真付きで  
携帯電話HPに  
掲載中！



# 1月 予定献立表



http://moriya.jed.jp/kyouiku/937/

令和2年度 Aブロック(大井沢小, 大野小, 黒内小, 松前台小, 御所ヶ丘小, 守谷中, 守谷小, 御所ヶ丘中) 守谷市立学校給食センター

日	こんだてめい			おもな材料						調味料他	エネルギー (kcal)	
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの働きを助ける		おもにエネルギーになる				
曜日				1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物・他	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実類			
8	なめし	牛乳	こんさいのうまに だまこじる だいだいのムース	ぶたにく とりにく とうにゆう だいずこ		にんじん さやいんげん にんじん	たけのこ れんこん こんにやく はくさい ねぎ ごぼう まいたけ だいだい かんてん	さとう さいとも あぶら こめ みずあめ さとう でんぶん	あぶら	さけ みりん しょうゆ かつおだし チキンブイヨン しょうゆ みりん さけ しお	667 844 22.7 27.2 17.8 19.4 2.9 3.4	
12	アップル パン	牛乳	ミートオムレツ ブロッコリーマリネ ふゆやさいのチャウダー	たまご とりにく ぶたにく まぐろ ベーコン		にんじん ブロッコリー あかピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ たまねぎ カリフラワー かぶ たまねぎ しめじ	パンこ でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら あぶら バター あぶら	しお す こしょう しお しお こしょう コンソメ	669 838 25.2 30.5 30.2 35.7 2.6 3.3	
13	ごはん	牛乳	つくばどりのみそカツ にびたし こづゆ	とりにく みそ なまあげ とりにく ほたて		にんじん チンゲンサイ こまつな にんじん	はくさい きくらげ ねぎ しらたき	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しお みりん しょうゆ みりん かつおだし さけ しお しょうゆ かつおだし	639 820 28.2 35.1 19.7 23.6 2.1 2.5	
14	ソフトめん	牛乳	ゆばうどんのしる さつまいもでんぶら きりこんぶのもの	ゆば とりにく		にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ えのきたけ	ふ さとう でんぶん		さけ しょうゆ みりん しお かつおだし	665 828 26.1 31.6 16.0 17.5 2.6 3.1	
15	ごはん	牛乳	スンドゥブチゲ チヨレギサラダ りんご	とうふ ぶたにく ほたて みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい ねぎ はくさい キムチ	さとう でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ コチュジャン テンメンジャン こしょう かつおだし	676 827 28.1 32.8 19.5 21.9 2.4 2.7	
18	ごはん	牛乳	にしんのでりに たくあんをあえもの とんじる	にしん		にんじん	しょうが もやし きゅうり たくあん	さとう でんぶん		しょうゆ しお しょうゆ さけ かつおだし とうがらし	655 811 29.2 34.4 17.1 19.4 3.2 3.7	
19	ミルク パン	牛乳	ビーフシチュー いかフリッター (小2こ, 中・先生3こ) ほうれんそうとチーズのサラダ	ぎゅうにく みそ いか あおさ オキアミ チーズ		ブロッコリー トマト にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら あぶら	チキンブイヨン ビーフシチュー ルウ しお デミグラスソース こしょう あかワイン ベーキングパウダー しょうゆ しお しょうゆ す しお こしょう	642 821 28.7 36.1 26.2 32.1 2.5 3.2	
20	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(小2こ, 中・先生3こ) すぶた わかめとたまごのスープ	ぶたにく だいず とりにく たまご なると わかめ		ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ もやし えのきたけ	こむぎこ さとう でんぶん でんぶん さとう パンこ	あぶら あぶら	しょうゆ しお ちゅうかスープ ケチャップ しょうゆ さけ す しお チキンブイヨン ちゅうかスープ しお しょうゆ	682 862 20.8 25.5 18.1 21.8 2.2 2.7	
21	ごはん	牛乳	かしまおき ひらめのフライ なのはなのごまあえ なまあげのみそしる	ひらめ なまあげ みそ	鹿島沖(かしまおき)ひらめ	なのはな にんじん にんじん ほうれんそう	もやし しめじ はくさい ねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	しお しょうゆ みりん かつおだし さけ	664 806 27.6 31.4 19.2 21.5 1.7 2.0	
22	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため のっぺいじる オレンジ	ぶたにく とうふ		にんじん ピーマン にんじん こまつな	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ はくさい ねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう でんぶん	あぶら	さけ みりん しょうゆ かつおだし しょうゆ しお さけ	638 820 26.7 32.0 20.2 22.9 1.9 2.3	
25	げんまい ごはん	牛乳	1月24日から30日までは、全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)です									
25	あじつけ のり	牛乳	さけのしおやき ぎゅうにくとごぼうのしぐれに さつまいものみそしる	さけ ぎゅうにく みそ		にんじん こまつな にんじん	しょうが ごぼう しらたき えだまめ だいこん ねぎ しめじ	さとう あぶら さつまいも		しお しょうゆ みりん かつおだし さけ さけ かつおだし	669 824 34.3 40.5 13.5 14.8 2.7 3.2	
26	まるパン	牛乳	ハンバーグたまねぎソース ポテトサラダ たまごのスープ	とりにく ぶたにく ベーコン たまご とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ さけ ケチャップ しお ガーリックパウダー す しお こしょう パセリ コンソメ チキンブイヨン しお こしょう ガーリックパウダー しろワイン	639 794 28.3 34.1 29.3 34.6 3.0 3.8	
27	ごはん	牛乳	チキンカレー ブロッコリーとコーンのソテー フルーツゼリー	とりにく ウィンナー		にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ りんご コーン	さとう じゃがいも あぶら		しろワイン カレールウ ローレルこ コンソメ しお こしょう	711 871 21.5 25.3 19.9 22.4 2.9 3.4	
28	ちゅうか めん	牛乳	みそラーメンスープ にくまん わかめサラダ	ぶたにく みそ ぶたにく まぐろ わかめ		にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ キャベツ きゅうり	あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら あぶら	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン こしょう さけ しょうゆ オイスターソース さけ しお シャーラン	653 823 24.4 29.3 18.2 20.3 3.0 3.6	
29	ごはん	牛乳	さばのさらさやき にくじゃが すましじる	さば ぶたにく とうふ かまぼこ		にんじん さやいんげん にんじん みずな	たまねぎ こんにやく だいこん えのきたけ ねぎ	こめこ じゃがいも さとう あぶら		カレーこ しお しょうゆ さけ かつおだし さけ かつおだし しょうゆ しお	653 811 30.8 36.8 16.1 18.1 2.8 3.4	

学校給食では守谷市や茨城県で作られた食材を積極的に取り入れています。米は守谷市産コシヒカリです。

※使用する材料は、主な食品を記載しています。ご不明な点は学校等へお問い合わせください。

このマークがついている献立には、茨城県内で製造された水産加工品を使用しています。新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けた県産水産物の消費拡大と、漁業者・養殖業者・水産加工業者の経営安定を図るため、県産水産物を学校給食で提供する『県産水産物 学校給食 提供緊急対策事業』の取組です。