



当日の献立を  
写真付きで  
携帯電話HPに  
掲載中！

http://moriya.jed.jp/kyouiku/95//



# 1月 予定献立表



令和2年度 Bブロック(高野小, 守谷小, 郷州小, 松ヶ丘小, 愛宕中, けやき台中) 守谷市立学校給食センター

日 曜日	こんだてめい		おもな材料						調味料他	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
	主食 (5群)	飲み物 (2群)	副食	おもにからだの組織をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる					
				1群 さかな・肉・卵 豆・大豆製品	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	ごはん	牛乳	つくばどりのみそカツ	とりにく みそ					パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しお みりん	639 820	
金			にびたし	なまあげ		にんじん チンゲンサイ	はくさい				しょうゆ みりん かつおだし	28.2 35.1	
			こづゆ	とりにく ほたて		こまつな にんじん	きくらげ ねぎ しらたき	さといも ふ			さけ しお しょうゆ かつおだし	19.7 23.6	
												2.1 2.5	
12	なめし	牛乳	こんさいのうまに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん こんにゃく	さとう さといも	あぶら	しお みりん しょうゆ かつおだし	667 844		
火			だまこじる	とりにく		にんじん	はくさい ねぎ ごぼう まいたけ	こめ		チキンブイヨン しょうゆ みりん	22.7 27.2		
			だいたいのみース	とうにゅう ゼラチン だいたずこ			だいだい かんてん	みずあめ さとう でんぶん	あぶら	さけ しお	17.8 19.4		
												2.9 3.4	
13	アップル パン	牛乳	ミートオムレツ	たまご とりにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	あぶら	しお す こしょう	669 838		
水			ブロッコリーマリネ	まぐろ		ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ		あぶら ドレッシング	しお	25.2 30.5		
			ふゆやさいのチャウダー	ベーコン	クリーム ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	カリフラワー かぶ たまねぎ しめじ	こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	しお こしょう コンソメ	30.2 35.7		
												2.6 3.3	
14	ごはん	牛乳	スンドゥブチゲ	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		
木			チョレギサラダ		のり	にんじん こまつな	キャベツ にんにく	こま さとう	あぶら	しお しょうゆ す	28.1 32.8		
			りんご			りんご					19.5 21.9		
												2.4 2.7	
15	ソフトめん	牛乳	ゆばうどんものしる	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 ん		さけ しょうゆ みりん しお かつおだし	665 828		
金			さつまいものてんぷら					さつまいも こむぎこ	あぶら		26.1 31.6		
			きりこんぶのもの	さつまあげ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん しらたき しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおだし	16.0 17.5		
												2.6 3.1	
18	ごはん	牛乳	さばのさらさやき	さば				こめこ		カレーこ しお	653 811		
月			にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ かつおだし	30.8 36.8		
			すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん みずな	だいこん えのきたけ ねぎ			さけ かつおだし しょうゆ しお	16.1 18.1		
												2.8 3.4	
19	ごはん	のむ ヨーグルト	あげぎょうざ(小2こ, 中・先生3こ)	ぶたにく だいたず		ほうれんそう	キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ しお	682 862		
火			すぶた	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう パンこ	あぶら	ちゅうかさスープ ケチャップ しょうゆ さけ す しお	20.8 25.5		
			わかめとたまごのスープ	たまご なた	わかめ		ねぎ もやし えのきたけ			チキンブイヨン ちゅうかさスープ しお しょうゆ	18.1 21.8		
												2.2 2.7	
20	ミルク パン	牛乳	ビーフシチュー	ぎゅうにく みそ		ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	あぶら	チキンブイヨン ビーフシチュールー しお デミグラスソース こしょう あかワイン	642 821		
水			いかフリッター (小2こ, 中・先生3こ)	いか	あおさ オキアミ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら	ベーキングパウダー しょうゆ しお	28.7 36.1		
			ほうれんそうとチーズのサラダ		チーズ	ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	あぶら	しょうゆ す しお こしょう	26.2 32.1		
												2.5 3.2	
21	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	さけ みりん しょうゆ	638 820		
木			のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん こまつな	はくさい ねぎ	さといも でんぶん		かつおだし しょうゆ しお さけ	26.7 32.0		
			オレンジ			オレンジ					20.2 22.9		
												1.9 2.3	
22	ごはん	牛乳	かしまおき ひらめのフライ	ひらめ	鹿島沖(かしまおき)ひらめ			パンこ こむぎこ	あぶら	しお	664 806		
金			なのはなのごまあえ			なのはな にんじん	もやし	こま さとう		しょうゆ みりん	27.6 31.4		
			なまあげのみそしる	とりにく なまあげ みそ		にんじん ほうれんそう	しめじ はくさい ねぎ			かつおだし	19.2 21.5		
												1.7 2.0	
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										
月			にしんのでりに	にしん			しょうが	さとう でんぶん		しょうゆ しお	665 824		
			たくあんのあえもの			にんじん	もやし きゅうり たくあん	ごま		しょうゆ	28.4 33.7		
			とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ	じゃがいも	あぶら	さけ かつおだし とうがらし	17.3 19.6		
												2.7 3.2	
26	ごはん	牛乳	チキンカレー	とりにく		にんじん トマト ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご	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	711 871		
火			ブロッコリーとコーンのソテー	ウィンナー		ブロッコリー	コーン			コンソメ しお こしょう	21.5 25.3		
			フルーツゼリー			りんご もも みかん		さとう			19.9 22.4		
												2.9 3.4	
27	まるパン	牛乳	ハンバーグたまねぎソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	しょうゆ さけ ケチャップ しお	639 794		
水			ポテトサラダ	ベーコン			きゅうり たまねぎ コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー す しお こしょう	28.3 34.1		
			たまごのスープ	たまご とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ		あぶら	パセリこ 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	29.3 34.6		
												3.0 3.8	
28	ごはん	牛乳	さけのしおやき	さけ						しお	646 798		
木			ぎゅうにくとごぼうのしぐれに	ぎゅうにく		にんじん	しょうが ごぼう しらたき えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん かつおだし さけ	33.3 39.5		
			さつまいものみそしる	みそ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ しめじ	さつまいも		さけ かつおだし	13.3 14.5		
												2.7 3.2	
29	ちゅうか めん	牛乳	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ		あぶら	がらスープ ちゅうかさスープ しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン こしょう	653 823		
金			にくまん	ぶたにく			たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ オイスターソース さけ しお	24.4 29.3		
			わかめサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しお す しょうゆ こしょう	18.2 20.3		
												3.0 3.6	

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。