

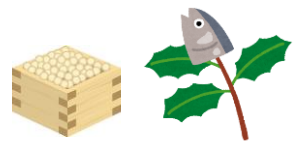


当日の献立を  
写真付きで  
携帯電話HPに  
掲載中!

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



# 2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  | こんだてめい     |             | おもな材料                     |                   |                 |                          |                    |                       | 調味料他      | エネルギー(kcal) |
|----|------------|-------------|---------------------------|-------------------|-----------------|--------------------------|--------------------|-----------------------|-----------|-------------|
|    | 主食<br>(5群) | 飲み物<br>(2群) | 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        |                       |           |             |
|    |            |             | 1群<br>たんぱく質・卵<br>魚・肉・大豆製品 | 2群<br>牛乳・小魚<br>海藻 | 3群<br>緑黄色野菜     | 4群<br>その他の野菜<br>きのこ・果物・他 | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖 | 6群<br>油脂<br>油類<br>種実類 |           |             |
| 1  | ごはん        | 牛乳          | とりにくのからあげ                 | とりにく              | にんにく しょうが       | でんぷん                     | あぶら                | しょうゆ さけ               | 715 873   |             |
|    |            |             | きりぼしだいこんのもの               | さつまあげ             | にんじん            | さとう                      | あぶら                | しょうゆ さけ みりん           | 27.1 32.0 |             |
|    |            |             | みそしる                      | みそ                | えのきたけ ねぎ        | じゃがいも                    |                    | かつおだし                 | 20.5 22.5 |             |
|    |            |             | せつぶんこんだて                  |                   |                 |                          |                    |                       | 2.5 2.8   |             |
| 2  | ごはん        | 牛乳          | いわしのかばやき                  | いわし               |                 | さとう でんぷん                 | あぶら                | しょうゆ みりん              | 694 849   |             |
|    |            |             | なのはなのおひたし                 |                   | なのはな ほうれんそう     | キャベツ もやし                 |                    | かつおだし しょうゆ みりん        | 29.3 34.6 |             |
|    |            |             | みそしる                      | かまぼこ とうふ みそ       | にんじん こまつな       | しめじ                      |                    | かつおだし                 | 20.7 23.1 |             |
|    |            |             | ふくまめ                      | だいず               |                 |                          |                    | かつおだし                 | 2.9 3.5   |             |
| 3  | ミルクパン      | 牛乳          | ぶたにくとセロリのケチャップいため         | ぶたにく              | たまねぎ セロリー       | さとう でんぷん                 | あぶら                | しお こしょう ケチャップ しろワイン   | 624 774   |             |
|    |            |             | パンネのたらこクリームソース            | たらこ               | クリーム ぎゅうにゅう     | パンネ でんぷん                 | あぶら                | しお こしょう しろワイン ローレル    | 30.0 36.2 |             |
|    |            |             | はくさいとウィンナーのスープ            | ウィンナー             | にんじん            | はくさい                     | バター                | しょうゆ とうがらし            | 24.4 28.6 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | しお こしょう さけ しょうゆ       | 3.2 4.0   |             |
| 4  | ごはん        | 牛乳          | えびしゅうまい                   | たら えび だいず         | たまねぎ しょうが       | でんぷん さとう                 | あぶら                | チキンブイヨン しお            | 650 820   |             |
|    |            |             | (小2こ・中・先生3こ)              |                   |                 | こむぎこ                     |                    | しょうゆ さけ               | 27.0 32.9 |             |
|    |            |             | ぶたにくのキムチいため               | ぶたにく なまあげ         | にんじん たら         | しょうが はくさいキムチ たまねぎ しめじ    | あぶら                | しょうゆ さけ               | 17.9 21.1 |             |
|    |            |             | もやしのスープ                   | ぶたにく              | にんじん            | もやし ねぎ しょうが              |                    | しょうゆ こしょう しお たらスープ    | 2.3 2.8   |             |
| 5  | ソフトめん      | 牛乳          | にくみそごまスープ                 | ぶたにく みそ           | にんじん たら         | もやし ねぎ しょうが にんにく         | ごま                 | しょうゆ トウバンジャン たらスープ    | 674 852   |             |
|    |            |             | はるまき                      | ぶたにく              | にんじん            | たまねぎ キャベツ しょうが           | あぶら                | とんこつスープ               | 23.3 28.1 |             |
|    |            |             | フルーツヨーグルトあえ               |                   | ヨーグルト           | パイナップル みかん もも りんご        |                    | しょうゆ しお               | 19.2 21.4 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | 3.0 3.6               |           |             |
| 8  | わかめごはん     | 牛乳          | おでん                       | ちくわ なたと           | こんにやく だいこん      | じゃがいも さとう                |                    | しょうゆ さけ みりん かつおだし     | 614 747   |             |
|    |            |             | ごまあえ                      | はんぺん さつまあげ        | ほうれんそう にんじん     | もやし                      | ごま                 | しょうゆ みりん              | 20.4 23.8 |             |
|    |            |             | くだもの                      |                   | ポスカン            |                          |                    | しょうゆ さけ               | 11.9 12.9 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | 2.9 3.4               |           |             |
| 9  | ごはん        | 牛乳          | わかさぎフリッター                 | わかさぎ              |                 | こむぎこ でんぷん                | あぶら                | しょうゆ しお ベーキングパウダー     | 638 842   |             |
|    |            |             | (小2こ・中・先生3こ)              | わかさぎ              |                 | さとう こめこ                  |                    | しょうゆ さけ みりん           | 26.1 32.3 |             |
|    |            |             | にくどうふ                     | ぶたにく やきどうふ        | しらたき はくさい えのきたけ | さとう                      |                    | しょうゆ さけ みりん           | 19.4 23.2 |             |
|    |            |             | みそしる                      | あぶらあげ みそ          | にんじん こまつな       | だいこん ごぼう                 |                    | かつおだし                 | 2.0 2.4   |             |
| 10 | ロールパン      | 牛乳          | やきそば                      | ぶたにく              | にんじん            | キャベツ もやし                 | あぶら                | やきそばソース こしょう          | 577 696   |             |
|    |            |             | かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)       | いわし               | にんじん            | キャベツ                     | ドレッシング             |                       | 23.1 26.8 |             |
|    |            |             | チーズ                       |                   | チーズ             |                          |                    |                       | 19.3 22.5 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | 3.3 4.0               |           |             |
| 12 | ごはん        | 牛乳          | ハンバーグきのこソース               | とりにく ぶたにく         | えのきたけ しめじ たまねぎ  | さとう でんぷん                 | あぶら                | しょうゆ さけ しお            | 741 895   |             |
|    |            |             | ビーフンのいためもの                | えび ハム             | にんじん            | たまねぎ                     | あぶら                | しお こしょう たらスープ しょうゆ    | 29.2 34.2 |             |
|    |            |             | にらたまじる                    | とうふ たまご           | にら にんじん         | でんぷん                     |                    | しお しょうゆ さけ かつおだし      | 23.8 26.0 |             |
|    |            |             | チョコレートプリン                 | とうにゅう             |                 | さとう でんぷん                 |                    | ココアパウダー               | 2.8 3.2   |             |
| 15 | ごはん        | 牛乳          | カレー                       | ぶたにく              | にんじん            | たまねぎ しょうが にんにく           | あぶら                | カレーウ スターソース チャツネ      | 788 968   |             |
|    |            |             | ひれカツ                      | ぶたにく だいず          |                 | りんご                      | あぶら                | ローレル ケチャップ            | 27.0 32.1 |             |
|    |            |             | コーンサラダ(たまねぎドレッシング)        |                   |                 | キャベツ きゅうり コーン            | あぶら                | しょうゆ しお               | 23.0 26.3 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | ドレッシング                | 2.3 2.7   |             |
| 16 | ごはん        | 牛乳          | あじフライ(パックスソース)            | あじ                |                 | こむぎこ パンこ                 | あぶら                | ちゅうのうソース              | 666 834   |             |
|    |            |             | ひじきのもの                    | だいず さつまあげ         | ひじき             | さとう                      | あぶら                | しょうゆ みりん さけ かつおだし     | 27.9 34.0 |             |
|    |            |             | みそしる                      | あぶらあげ みそ          | にんじん こまつな       | ごぼう はくさい                 |                    | かつおだし                 | 18.9 21.6 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | 2.3 2.7               |           |             |
| 17 | こめパン       | 牛乳          | チキンナゲット                   | とりにく              |                 | こむぎこ でんぷん                | あぶら                | しょうゆ しお               | 735 879   |             |
|    |            |             | (小2こ・中・先生3こ)              |                   |                 | とうもろこし                   |                    | 31.7 38.3             |           |             |
|    |            |             | ハムのマリネ                    | ハム                | ブロッコリー          | たまねぎ きゅうり                | あぶら                | しお す                  | 32.9 39.4 |             |
|    |            |             | クラムチャウダー                  | ベーコン ほたて          | ぎゅうにゅう          | たまねぎ コーン                 | あぶら                | しお こしょう コンソメ          | 2.8 3.4   |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | 2.8 3.4               |           |             |
| 18 | ごはん        | 牛乳          | ぎょうざ                      | ぶたにく とりにく         | にら              | キャベツ たまねぎ ねぎ             | あぶら                | しお しょうゆ               | 614 781   |             |
|    |            |             | (小2こ・中・先生3こ)              |                   |                 | しょうが                     |                    | 23.5 28.6             |           |             |
|    |            |             | チンジャオロースー                 | ぶたにく              | ピーマン あかピーマン     | しょうが たけのこ ねぎ にんにく        | あぶら                | しょうゆ さけ オイスターソース      | 14.7 17.1 |             |
|    |            |             | はるさめスープ                   | ベーコン なたと          | にんじん            | きくらげ しょうが ねぎ             | あぶら                | さけ しょうゆ しお たらスープ      | 2.6 3.2   |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | ちゅうかスープ               |           |             |
| 19 | ソフトめん      | 牛乳          | きつねじる                     | とりにく なたと          | にんじん こまつな       | だいこん しめじ ねぎ              |                    | しょうゆ みりん さけ しお        | 601 764   |             |
|    |            |             | ちくわのいそべあげ                 | あぶらあげ             |                 |                          |                    | かつおだし                 | 25.4 30.5 |             |
|    |            |             | (小1・2年1こ 小3~2こ)           | ちくわ               | あおりの            |                          |                    | 3.1 3.7               |           |             |
|    |            |             | ごまずあえ                     |                   | にんじん ほうれんそう     | もやし                      | さとう                | しょうゆ す                | 10.5 12.0 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | 2.4 2.8               |           |             |
| 22 | ごはん        | 牛乳          | ミートコロッケ(パックスソース)          | ぶたにく              | たまねぎ            | じゃがいも パンこ                | あぶら                | ちゅうのうソース しお           | 644 789   |             |
|    |            |             | きんぴらごぼう                   | さつまあげ             | にんじん            | ごぼう こんにやく                | あぶら                | しょうゆ みりん              | 21.5 25.3 |             |
|    |            |             | みそしる                      | とうふ みそ            | こまつな            | なめこ たまねぎ                 |                    | かつおだし                 | 16.7 18.0 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | 2.4 2.8               |           |             |
| 24 | ミルクパン      | 牛乳          | とりにくのバジルやき                | とりにく              | バジル あかピーマン      | さとう                      | あぶら                | しお                    | 591 734   |             |
|    |            |             | グリーンサラダ                   |                   | ブロッコリー          | きゅうり コーン えだまめ            | あぶら                | 27.5 33.2             |           |             |
|    |            |             | (イタリアンドレッシング)             |                   |                 |                          |                    | ドレッシング                | 24.1 28.2 |             |
|    |            |             | ミネストローネ                   | ベーコン いんげんまめ       | にんじん トマト        | たまねぎ セロリー にんにく           | あぶら                | ケチャップ コンソメ しお こしょう    | 2.5 3.2   |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | ローレル                  |           |             |
| 25 | ごはん        | 牛乳          | さけのコーンマヨネーズやき             | さけ                |                 | コーン                      | あぶら                | こしょう                  | 720 868   |             |
|    |            |             | こふきいも                     |                   |                 |                          |                    | しお                    | 25.2 31.1 |             |
|    |            |             | みそしる                      | あぶらあげ みそ          | こまつな            | キャベツ しめじ                 |                    | かつおだし                 | 26.1 27.3 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | 1.8 2.1               |           |             |
| 26 | ごはん        | 牛乳          | ピピンバ                      | ぶたにく だいず みそ       |                 | しょうが にんにく たけのこ           | あぶら                | しょうゆ トウバンジャン          | 620 766   |             |
|    |            |             | ナムル                       |                   | にんじん こまつな       | もやし ねぎ にんにく              | あぶら                | テンメンジャン みりん さけ        | 24.1 28.4 |             |
|    |            |             | わかめスープ                    | とうふ               | わかめ             | ねぎ                       | ごま                 | しょうゆ す                | 18.5 20.8 |             |
|    |            |             |                           |                   |                 |                          |                    | たらスープ しお しょうゆ         | 2.4 2.8   |             |

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。