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/937/

4月 予定献立表

令和3年度　　Aブロック（大井沢小，大野小，黒内小，松前台小，御所ケ丘小，守谷中，御所ケ丘中）　　守谷市立学校給食センター

日 曜日	主食（5群）	飲み物（2群）	副食	おもな材料 1群 魚・肉・卵 豆・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	調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
6 火	ミルクパン	牛乳	オムレツ	たまご				でんぷん さとう	あぶら	しお す	651 808 29.2 35.3 26.0 30.7 2.1 2.6
			ブロッコリーのマリネサラダ	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	
			チリビーンズ	ぎゅうにく ぶたにく いんげんまめ		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	あかワイン ケチャップ こしょう トマトピューレ チリパウダー しお	
7 水	ごはん	牛乳	ローズポークメンチカツ	ぶたにく だいずこ			キャベツ たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	ケチャップ しお こしょう	677 841 23.8 28.1 16.6 19.2 2.0 2.3
			きりぼしだいこんのにもの	とりにく さつまあげ		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 かつおだし みりん	
			さつまじる	みそ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ	さつまいも		さけ かつおだし	
8 木	ソフトめん	牛乳	中学１年生 給食開始（きゅうしょくかいし）								669 836 26.9 31.8 20.2 22.4 2.8 3.3
			カレーなんばんじる	とりにく あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん		カレーこ さけ カレールウ しょうゆ みりん かつおだし	
			にたまご	たまご				さとう		しょうゆ しお	
			はるキャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	
			いちごゼリー	とうにゅう だいずこ			いちご	さとう みずあめ	あぶら		
9 金	ごはん	牛乳	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	さとう でんぷん	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん	683 847 26.3 31.5 19.7 22.5 2.3 2.8
			ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	さとう	あぶら	しょうゆ みりん	
			なめこのみそしる	とうふ みそ		こまつな	だいこん なめこ ねぎ			かつおだし	
12 月	ごはん	牛乳	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しらたき	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	699 884 30.3 37.3 19.8 23.6 1.9 2.3
			いかフリッター（小2こ，中・先生3こ）	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ さとう でんぷん こめこ	あぶら	しょうゆ しお ベーキングパウダー	
			わかめのみそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ えのきたけ	じゃがいも		かつおだし	
13 火	ミルクパン	牛乳	ソーセージ	ソーセージ						ケチャップ ウスターソース	641 803 25.3 30.9 31.3 37.6 2.8 3.5
			マカロニサラダ	まぐろ			きゅうり キャベツ コーン	マカロニ	あぶら 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	
			やさいスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	じゃがいも	あぶら	しろワイン 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	
14 水	ごはん	牛乳	小学１年生 給食開始（きゅうしょくかいし）								687 851 28.5 34.9 15.3 17.6 2.2 2.6
			ハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ケチャップ しょうゆ みりん しお	
			こふきいも					じゃがいも		パセリこ しお こしょう	
			すましじる	とうふ はんぺん		みずな にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			かつおだし さけ しょうゆ しお	
			おいわいゼリー	とうにゅう			いちご	さとう みずあめ			
15 木	ごはん	牛乳	おやこに	とりにく なまあげ たまご		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ かつおだし	630 814 27.7 33.3 16.3 18.3 2.2 2.6
			しょうがあえ	かまぼこ		こまつな にんじん	もやし しょうが			しょうゆ	
			じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ			えのきたけ はくさい ねぎ	じゃがいも		かつおだし	
16 金	ごはん	牛乳	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	でんぷん さとう こむぎこ こめこ こなあめ はるさめ	あぶら	しょうゆ ポークブイヨン しお	666 884 19.5 23.8 20.9 25.5 2.4 2.9
			ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース しょうゆ さけ	
			ちゅうかスープ	なると		にら	えのきたけ たまねぎ コーン ねぎ	でんぷん		チキンブイヨン ちゅうかスープ さけ しお しょうゆ	
19 月	ごはん	牛乳	さんまのかりんあげ	さんま				さとう でんぷん	あぶら	す しょうゆ みりん	654 824 25.5 30.7 21.6 25.8 2.1 2.5
			いそあえ		のり	こまつな にんじん	もやし	さとう		す しょうゆ かつおだし	
			さわにわん	ぶたにく		にんじん みずな	たまねぎ しらたき ごぼう しいたけ			さけ かつおだし しょうゆ しお こしょう	
20 火	こめパン	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	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 カレーこ	668 837 29.7 36.8 29.9 35.8 2.6 3.3
			ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ コーン	さとう	あぶら	しお す しょうゆ こしょう	
			はるいろのチャウダー	とりにく	ぎゅうにゅうクリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	バター	しろワイン コンソメ こしょう チキンブイヨン パセリこ	
21 水	ごはん	牛乳	めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん	655 813 28.3 33.8 17.8 20.1 1.9 2.2
			たけのこのとりそぼろあん	とりにく		にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ	さとう でんぷん	あぶら	さけ しょうゆ	
			しんたまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ ねぎ			かつおだし さけ	
22 木	ソフトめん	牛乳	さんさいけんちんじる	とりにく とうふ		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ ふき みず わらび	さといも	あぶら	さけ かつおだし しょうゆ みりん しお	642 812 25.1 30.4 19.0 21.5 2.5 3.0
			さつまいものてんぷら					さつまいも こむぎこ	あぶら		
			ひじきとだいずのにもの	だいず あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん		さとう		かつおだし しょうゆ みりん	
23 金	わかめごはん	牛乳	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	さけ オイスターソース しょうゆ こしょう かつおだし	675 866 24.9 29.9 20.3 23.0 2.5 3.0
			ナムル			にんじん こまつな	もやし ねぎ にんにく	さとう	あぶら	しょうゆ こしょう とうがらし す	
			オレンジ みどりのラベルのパットはありません				オレンジ				
26 月	ごはん	牛乳	とりのからあげ（照り焼きから変更）	とりにく			しょうが	でんぷん		さけ しょうゆ みりん	647 835 28.0 33.7 18.6 20.9 1.8 2.1
			おかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ			しょうゆ	
			とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	こんにゃく ごぼう たまねぎ ねぎ	じゃがいも	あぶら	さけ とうがらし かつおだし	
27 火	ミルクパン	牛乳	ホキフライ（ノンエッグタルタルソース）	ホキ				こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら ノンエッグタルタルソース	しお	684 843 24.9 30.3 30.5 35.2 2.6 3.3
			トマトとパスタのソテー	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	あぶら	しろワイン ケチャップ しお ガーリックパウダー こしょう	
			ミートボールのスープ	とりにく		にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しめじ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	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	
28 水	ごはん	牛乳	チキンカレー	とりにく		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご	さとう じゃがいも		カレールウ チャツネ ローリエ	711 864 20.4 23.6 18.5 20.4 2.7 3.1
			アスパラガスとたまごのサラダ（イタリアンドレッシング）	たまご		アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり	さとう でんぷん	ドレッシング あぶら	しお	
			ヨーグルト みどりのラベルのパットはありません		ヨーグルト						
30 金	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう		みりん さけ	649 842 28.8 35.0 16.6 18.8 1.9 2.3
			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	
			さやえんどうのみそしる	なまあげ みそ		さやえんどう にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			かつおだし	

いばらきをたべようウィーク

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。