

12月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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とになる			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)
1 月	ごはん					ご飯		605	
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	◇さわら西京焼							
	ひじきと大豆のもの とりごぼう汁	さつまあげ・大豆 とり肉	ひじき にんじん	こんにゃく にんじん・こまつな	砂糖 玉ねぎ・ごぼう・ねぎ	油	しょうゆ・酒・みりん 塩・しょうゆ・酒・こんぶだし・かつおだし		
2 火	ごはん					ご飯		693	
	牛乳		牛乳						
	五目春巻き	◇春巻き				油			
	ブロッコリーと春雨のオイスターに ワンタンスープ	ぶた肉 なると	ブロッコリー・にんじん にんじん・にら	もやし・にんにく 玉ねぎ	春雨 ◇ワンタン	ごま油 ごま油	オイスターソース・しょうゆ・塩 しょうゆ・塩・ちゅうかスープストック		
3 水	ごはん					ご飯		626	
	牛乳		牛乳						
	とり肉のからあげ香味ソース	とり肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・砂糖	油・ごま油		塩・酒・しょうゆ・酢
	えだ豆サラダ かぶのみそ汁		にんじん にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆 かぶ・しめじ	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩・こしょう かつおだし		
4 木	ソフトめん					◇ソフトめん		664	
	牛乳		牛乳						
	フライドさつまいも					さつまいも	油		
	金平れんこんのサラダ キムチチゲうどん		水菜・にんじん にんじん・にら	れんこん 白菜・えのきたけ・ねぎ 白菜キムチ・しょうが にんにく	砂糖 砂糖・でんぷん	ノンエッグマヨネーズ ごま油	しょうゆ・酢 コチュジャン・テンメンジャン・酒 かつおだし・しょうゆ・こしょう		
5 金	ミルクパン					◇ミルクパン		600	
	牛乳		牛乳						
	ペンネマカロニのグラタン風	ベーコン	牛乳	ブロッコリー	玉ねぎ	◇げんまいシユレド マカロニ・こむぎこ でんぷん	バター・油		塩・こしょう・パセリ
	キャロットラペ 冬野菜のチキンスープ	まぐろ とり肉	にんじん	にんじん 白菜・ねぎ・しめじ	玉ねぎ・えだ豆 砂糖	砂糖	油・オリーブ油 オリーブ油		酢・塩・こしょう ガーリックパウダー・とりからスープ 塩・白ワイン・こしょう・パセリ
8 月	ごはん					ご飯		653	
	牛乳		牛乳						
	ささみフライソースがけ	とり肉				こむぎこ・パン粉	油		中濃ソース
	すきに きのこのにぼしだしのみそ汁	ぶた肉・焼きとうふ 油あげ・みそ	にんじん にんじん・こまつな	しらたき・玉ねぎ・ごぼう 大根・しめじ・なめこ・ねぎ	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん にぼしだし・こんぶだし		
9 火	ごはん					ご飯		602	
	牛乳		牛乳						
	手作りさばのみそに 筑前に	さば・みそ とり肉	にんじん	しょうが れんこん・こんにゃく・えだ豆	でんぷん・砂糖 さといも・砂糖	油	酒・みりん 酒・しょうゆ・みりん		
	すまし汁		にんじん・水菜	玉ねぎ・えのきたけ しらたき			酒・うすくちしょうゆ・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし		
10 水	ごはん					ご飯		694	
	牛乳		牛乳						
	みかんクレープ					◇みかんクレープ			
	とりささみとパプリカのサラダ ポークカレー	とり肉 ぶた肉	赤ピーマン にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり・レモン しょうが・にんにく・玉ねぎ	砂糖	油 油	塩・こしょう カレーパウダー①・カレーパウダー②・ケチャップ		
11 木	ソフトめん	❖冬至献立(かぼちゃ)❖				◇ソフトめん		613	
	牛乳		牛乳						
	れんこんの天ぷら		青のり	れんこん	こむぎこ	油	塩		
	寒天サラダ かぼちゃのほうとう	まぐろ 油あげ・ぶた肉・みそ	寒天 にんじん	こんにゃく・キャベツ・とうもろこし かぼちゃ・にんじん	砂糖 白菜・ねぎ・なめこ	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう しょうゆ・かつおだし・酒		
12 金	コッペパン					◇コッペパン		666	
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ		玉ねぎ・しめじ	砂糖	油	デミグラスソース・赤ワイン ウスターソース		
	ブロッコリーと豆のサラダ コンソメスープ	大豆・赤いんげん 豆・とり肉	ブロッコリー・にんじん にんじん	キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ		ノンエッグマヨネーズ 油	ケチャップ・チリパウダー チキンブイヨン・コンソメ ガーリックパウダー・塩・こしょう		
15 月	ごはん	❖守谷ヘルスマイト考案野菜たっぷり献立②❖				ご飯		616	
	牛乳		牛乳						
	とり肉のみそマヨ焼き	とり肉・みそ				ノンエッグマヨネーズ	酒・みりん		
	三色ナムル 根菜ととうふの和風カレースープ		にんじん・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー	もやし・ねぎ・にんにく 玉ねぎ・ごぼう	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし かつおだし・こんぶだし カレーパウダー②・しょうゆ・みりん・酒		
16 火	ごはん					ご飯		632	
	牛乳		牛乳						
	はっぼうさい	ぶた肉・さつまあげ	にんじん	白菜・玉ねぎ・たけのこ	でんぷん	ごま油	ちゅうかスープストック・塩 こしょう・酒・しょうゆ		
	フルーツカクテル 卵のちゅうかスープ		◇もも・◇パインアップル	◇カクテルゼリー			とりからスープ・酒・塩・しょうゆ こしょう・ガーリックパウダー		
17 水	わかめごはん		◇炊き込みわかめ			ご飯		620	
	牛乳		牛乳						
	だし巻き玉子	◇厚焼玉子							
	五目きんぴら もやしと油あげのみそ汁	ぶた肉 油あげ・みそ	にんじん・さやいんげん にんじん・こまつな	こんにゃく・れんこん・ごぼう もやし・玉ねぎ・えのきたけ	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし にぼしだし・こんぶだし		

日 曜	献立名	使用する食品名						調味料他	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とになる			エネルギー (kcal)
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		たんぱく質 (g)
18 木	ごはん	※守谷ヘルスマイト考案野菜たっぷり献立①※						ご飯	607
	牛乳								
	あげたらのうま塩あんかけ	たら		ブロッコリー	にんにく・しょうが	でんぷん	油・ごま油	ちゅうかスープストック	
	水菜ともやしの塩こんぶ和え	まぐろ	◇しおこんぶ	水菜	もやし・しめじ	砂糖	油	酢・うすくちしょうゆ・こしょう	
19 金	黒パン							◇黒パン	666
	牛乳								
	ぶた肉とセロリのケチャップいため	ぶた肉			しょうが・玉ねぎ・セロリ	砂糖・でんぷん	油	塩・こしょう・ケチャップ・白ワイン カレー粉	
	ほうれん草のごまマヨサラダ	かまぼこ		ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ	
22 月	ごはん							ご飯	639
	牛乳								
	納豆	納豆							
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ・しらたき・えだ豆	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
23 火	カレーピラフ	※クリスマス献立※							569
	はっごう乳 (ストロベリー)	ウインナー		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・とうもろこし・にんにく	こめ	油	コンソメ・塩・こしょう・カレー粉	
	ローストチキン	とり肉	◇はっごうにゅう						
	マスタードサラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	オリーブ油	塩・しょうゆ・みりん 粒マスタード・しょうゆ・酢・塩 こしょう	
	こめこのクリスマスケーキ					◇こめこケーキ			
24 水	ごはん							ご飯	650
	牛乳								
	いかのチリソース	いか			玉ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	油	ガーリックパウダー・ケチャップ トウバンジャン・酢・しょうゆ	
	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	
ちゅうかスープ	ぶた肉・とうふ		にんじん・にら	えのきたけ・ねぎ		ごま油	ちゅうかスープストック・しょうゆ・酒・塩		

※ 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

～守谷市ヘルスマイトさん考案！野菜たっぷり献立を実施します～

こんげつ しょくせいかつ かいぜん すいしん いん
今月は食生活改善推進員（ヘルスマイトさん）が
 みなさんの健康を考えた「野菜たっぷり献立」を作ってくれました。
 ヘルスマイトは、こどもからお年寄りまでの健康を支える食のお助け隊です。



守谷市ホームページ
 ヘルスマイトさんについて

冬休みの食生活

ふゆやす ちか ねんまつねんし た きかい おお
 冬休みが近づいてきました。クリスマスや年末年始は、ごちそうを食べる機会が多くなりますが、
 食べ過ぎには気をつけましょう。また、インフルエンザやノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行する季節です。
 食事の前には、しっかりと手を洗いましょう。そして元気に、楽しい冬休みを過ごしましょう。

朝ごはんを食べましょう



おやつを食べる時は、量と時間を決めましょう



年末年始の行事食を楽しみましょう



● 手作りさばのおろし生姜煮

人気 守谷市給食レシピ

レシピコメント

「子供たちに魚を美味しく食べてもらいたい！」そんな願いを叶える給食の「さばのおろし生姜煮」です。DHAやEPAが豊富なさばを、おろし生姜で臭みなく、ご飯が進む甘辛い味付けにしています。ぜひご家族みんなで味わってみてください。



材料(4人分)

※じゃがいも中1個 約150g
 にんじん中1個 約150g
 玉ねぎ中1個 約200g

さば切り身(40g) ... 4切れ
 おろししょうが ... 10 g
 ☆ しょうゆ ... 大さじ2
 みりん ... 大さじ2
 酒 ... 大さじ3
 大根 ... 75 g
 水 ... 1カップ

作り方

- 1 大根はすりおろしておく。
- 2 鍋に、しょうがと☆調味料と水を入れ、煮立てる。
- 3 煮立ったところへ、さばをなるべくすき間なくならべる。
- 4 煮汁がわいてきたら、鍋に合わせて切ったおとしぶた(クッキングシートやアルミホイルでも良い)をし、弱火で煮る。
- 5 さばに火が通ったら、おろした大根を入れ、2～3分煮たら出来上がり。