

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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			
		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		
		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		
1 月	ごはん					ご飯		848	
	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	とり肉		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり・レモン	砂糖	油		塩・こしょう
2 火	ポークカレー	ぶた肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ	じゃがいも	油	カレーウ①・カレーウ②・ケチャップ	
	ごはん					ご飯		779	
	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	
3 水	えだ豆サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・えだ豆	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩・こしょう	
	かぶのみそ汁	生あげ・みそ		にんじん	かぶ・しめじ			かつおだし	
	ミルクパン					◇ミルクパン		766	
	牛乳		牛乳						
4 木	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	げんまいシュレッド 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	まぐろ		にんじん	玉ねぎ・えだ豆	砂糖	油・オリーブ油	酢・塩・こしょう	
	冬野菜のチキンスープ	とり肉			白菜・ねぎ・しめじ		オリーブ油	とりがらスープ・塩・白ワイン こしょう・ガーリックパウダー・パセリ	
	ごはん					ご飯		752	
5 金	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	さつまあげ・大豆	ひじき	にんじん	こんにやく	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
	とりごぼう汁	とり肉		にんじん・こまつな	玉ねぎ・ごぼう・ねぎ			塩・しょうゆ・酒・こんぶだし かつおだし	
6 土	ソフトめん					◇ソフトめん		861	
	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			水菜・にんじん	れんこん	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・酢	
7 日	キムチチゲうどん	油あげ・ぶた肉・みそ		にんじん・にら	白菜・えのきたけ・ねぎ・白 菜キムチ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・かつおだし・しょうゆ テンメンジャン・こしょう・酒	
	ごはん					ご飯		769	
	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	
8 月	三色ナムル			にんじん・ほうれんそう	もやし・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢・こしょう・とうがらし	
	根菜ととうふの和風カレースープ	とうふ		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・ごぼう	じゃがいも		かつおだし・こんぶだし・みりん カレーウ②・しょうゆ・酒	
	ごはん					ご飯		765	
	牛乳		牛乳						
9 火	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	
	豆乳のぼかぼかご汁	みそ・豆乳		にんじん	大根・れんこん ほししいたけ・ねぎ	さつまいも		かつおだし・こんぶだし	
	黒パン					黒パン		840	
10 水	牛乳		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	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ・にんにく	マカロニ	オリーブ油	白ワイン・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう・パセリ	
11 木	わかめごはん		わかめ			ご飯		772	
	牛乳		牛乳						
	だし巻き玉子	◇厚焼玉子							
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	こんにやく・れんこん・ごぼう	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし	
12 金	もやしと油あげのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	もやし・玉ねぎ・えのきたけ			にぼしだし・こんぶだし	
	ごはん					ご飯		790	
	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	
13 土	フルーツカクテル				◇もも・◇パインアップル	◇カクテルゼリー			
	卵のちゅうかスープ	とり肉・卵 なると・とうふ		にんじん・ほうれんそう	ねぎ・しょうが	でんぷん		とりがらスープ・酒・塩・しょうゆ こしょう・ガーリックパウダー	
	ごはん					ご飯		847	
	牛乳		牛乳						
14 日	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	ぶた肉		ブロッコリー・にんじん	もやし・にんにく	春雨	ごま油	オイスターソース・しょうゆ・塩	
	ワンタンスープ	なると		にんじん・にら	玉ねぎ	◇ワンタン皮	ごま油	しょうゆ・塩・ちゅうかスープストック	
	ごはん					ご飯		813	
15 月	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	ぶた肉・焼きとうふ		にんじん	しらたき・玉ねぎ・ごぼう	砂糖	油	しょうゆ・酒・みりん	
	きのこのにぼしだしのみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・こまつな	大根・しめじ・なめこ・ねぎ			にぼしだし・こんぶだし	
16 火	ごはん					ご飯		845	
	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	大豆・赤いんげん 豆・とり肉		ブロッコリー・にんじん			ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ・チリパウダー	
17 水	コンソメスープ			にんじん	キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ		油	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	

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のになる			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)
							食塩 (g)		
18 木	ごはん					ご飯		酒・みりん 酒・しょうゆ・みりん 酒・うすくちしょうゆ・塩・こしょう かつおだし・こんぶだし	756
	牛乳		牛乳						29.5
	手作りさばのみそに	さば・みそ		しょうが		砂糖・でんぷん			2.9
	筑前に	とり肉	にんじん	れんこん・こんにゃく・えだ豆		さといも・砂糖	油		
すまし汁			にんじん・水菜	玉ねぎ・えのきたけ しらたき					
19 金	ソフトめん	❀冬至献立(かぼちゃ)❀				◇ソフトめん			774
	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	30.3
	寒天サラダ	まぐろ	寒天	にんじん	こんにゃく・キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう	3.4
かぼちゃのほうとう	油あげ・ぶた肉・みそ		かぼちゃ・にんじん	白菜・ねぎ・なめこ			しょうゆ・かつおだし・酒		
22 月	ごはん					ご飯			814
	牛乳		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	34.4
	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	2.9
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		
23 火	ごはん					ご飯			783
	牛乳		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	32.1
具だくさんみそ汁	とり肉・生あけ・みそ	にんじん	ごぼう・大根・ねぎ				かつおだし	2.5	
24 水	カレーピラフ	❀クリスマス献立❀		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	688
	ウインナー								
	はっこう乳(ストロベリー)		◇はっこうにゅう						
	ローストチキン	とり肉				はちみつ		塩・しょうゆ・みりん	32.7
	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	粒マスタード・しょうゆ・酢・塩・こしょう	2.6
こめこのクリスマスケーキ					◇こめこケーキ				

※ 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

～守谷市ヘルスメイトさん考案！の献立を実施します～

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（ヘルスメイトさん）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。
 ヘルスメイトは、子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
ヘルスメイトさんについて

冬休みの食生活

ふゆやす ちか
 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

おはよう

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



おやつを食べる時は、量と時間を決めましょう

食事の2時間前までにしましょう。



年末年始の行事食を楽しみましょう

年越しそば
おせち料理
七草がゆ
など



手作りさばのおろし生姜煮

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	...	大きじ2
みりん	...	大きじ2
酒	...	大きじ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。