

# 1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)	たんぱく質 (g)
		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・たまご・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)
8 木	ごはん					ご飯			645	
	牛乳		牛乳							
	にしんたつたあげ	◇にしんたつたあげ					油			
	筑前に	とり肉		にんじん	れんこん・こんにやく ごぼう・えだ豆	里いも・さとう	油	酒・しょうゆ・みりん		
	あらははんぺんのすまし汁	◇はんぺんあらは赤白 ◇山スライスなると	わかめ	にんじん	ねぎ・えのきたけ			塩・うすくちしょうゆ・酒 昆布だし・かつおだし	26.3 2.0	
9 金	ごはん					ご飯			718	
	牛乳		牛乳							
	チキンナゲット (2こ3こ)	◇チキンナゲット				でんぷん	油			
	キャベツのマスタードサラダ	かまぼこ		赤ピーマン	キャベツ・きゅうり		油	粒マスタード・しょうゆ・酢 塩・こしょう		
	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	カレールーウ①・ケチャップ カレールーウ②	25.1 2.8	
13 火	コッペパン					◇コッペパン			687	
	牛乳		牛乳							
	フランクフルト	◇ポークフランク								
	チリコンカン	ぶた肉・ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆・大豆		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく		油	ケチャップ・ウスターソース 中濃ソース・チリパウダー 塩・こしょう・赤ワイン		
	米粉豆乳スープ	ベーコン・豆乳		にんじん ほうれんそう	キャベツ・玉ねぎ	米粉	オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう	30.4 3.1	
14 水	ごはん	※つくろう料理コンテスト献立①※				ご飯			615	
	牛乳		牛乳							
	えだ豆玉子焼き	◇えだ豆玉子焼き								
	ほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれんそう にんじん	大根			しょうゆ・かつおだし		
	なめことえのきたけととうふのみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	なめこ・えのきたけ 白菜・ねぎ			かつおだし	25.0 2.6	
	ブルーベリーヨーグルト	◇ヨーグルト								
15 木	ソフトめん					◇ソフトめん			702	
	牛乳		牛乳							
	きんとんパイ	◇きんとんパイ					油			
	キャベツのかんこく風サラダ		焼のり	にんじん・こまつな	キャベツ		ごま油・ごま	うすくちしょうゆ・塩 ガーリックパウダー		
	もやし肉みそスープ	ぶた肉・みそ		にんじん	しょうが・玉ねぎ もやし・とうもろこし	さとう	油	しょうゆ・トウバンジャン テンメンジャン オイスターソース ちゅうかスープストック とりがらスープ・酒	23.3 2.7	
16 金	ごはん					ご飯			678	
	牛乳		牛乳							
	焼きさばのみぞれソース	さば			大根	でんぷん		うすくちしょうゆ・みりん・酒		
	どりから肉じゃが	ぶた肉		にんじん	にんにく・玉ねぎ こんにやく・えだ豆	じゃがいも・さとう	ごま油	コチュジャン・しょうゆ・酒 みりん		
	すまし汁	とり肉・とうふ 油あげ		にんじん	大根・ごぼう しめじ・ねぎ		油	しょうゆ・塩・酒・昆布だし	33.3 2.3	
19 月	ごはん	※つくろう料理コンテスト献立②※				ご飯			607	
	牛乳		牛乳							
	ますのコーンマヨネーズ焼き	ます			とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	白ワイン・塩・こしょう		
	こまつなとなめたけうめ和え	かつお節		こまつな にんじん	もやし◇なめたけ ◇梅びしお	さとう		塩・かつおだし		
	茨城たっぶりみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	キャベツ しめじ・ねぎ			にぼしだし・昆布だし	28.2 2.3	
20 火	丸パン					◇丸パン			668	
	牛乳		牛乳							
	とんかつソースかけ	◇とんかつ					油	ウスターソース		
	ブロッコリーのガーリックいため	ベーコン		ブロッコリー にんじん	にんにく		オリーブ油	コンソメ・塩・こしょう		
	かぶのコンソメスープ	とり肉		にんじん	かぶ・玉ねぎ セロリ		油	コンソメ・塩・こしょう ローレル	31.3 2.8	
21 水	ごはん					ご飯			692	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが・にんにく	でんぷん	油	酒・しょうゆ		
	ひじきと大豆のもの	とり肉・大豆	ひじき	にんじん	こんにやく	さとう	油	しょうゆ・酒・みりん		
	けんちん汁	とうふ・ぶた肉 みそ		にんじん	こんにやく・大根 ねぎ・ごぼう	里いも	油	かつおだし	34.2 2.2	
22 木	ごはん					ご飯			618	
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざロール (1こ2こ)	◇ぎょうざロール								
	ホイコーロー	ぶた肉・みそ		にんじん・ピーマン	にんにく・キャベツ 玉ねぎ	さとう・でんぷん	油	しょうゆ・酒 トウバンジャン		
	チンゲン菜のとりがらスープ	とり肉・とうふ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・ねぎ しょうが		ごま油	とりがらスープ・しょうゆ ガーリックパウダー・酒 塩・こしょう	25.0 2.4	

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (k cal) 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 魚・肉・たまご・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		
23 金	ソフトめん					◇ソフトめん		673	
	牛乳		牛乳						
	肉まん	◇肉まん							
	りっちゃんサラダ	ハム・かつお節	昆布	にんじん・トマト	キャベツ・きゅうり とうもろこし	さとう	油		酢・ガーリックパウダー うすくちしょうゆ・こしょう
カレーうどんスープ	ぶた肉・油あげ		にんじん・こまつな	しめじ・玉ねぎ	でんぷん	油	カレー粉・カレールウ しょうゆ・塩・酒・みりん かつおだし		
26 月	ごはん	※全国学校給食週間※						ご飯	576
	牛乳		牛乳						
	とり肉のくわ焼き	とり肉			しょうが・にんにく	さとう・でんぷん		しょうゆ・酒・みりん・しょうゆ	
	たくあんあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	たくあん・もやし			しょうゆ	
守谷うまれとん汁	ぶた肉・みそ		にんじん こまつな	こほう・ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	酒・かつおだし・とうがらし		
27 火	黒パン					◇黒パン		647	
	牛乳		牛乳						
	たらフライソースがけ	◇たらフライ					油		ウスターソース
	守谷市産れんこんサラダ	とり肉		水菜	れんこん・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		ガーリックパウダー・酢
冬野菜のポトフ	ウィンナー		にんじん	大根・玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも		白ワイン・チキンブイヨン コンソメ・塩・こしょう		
28 水	ごはん					ご飯		656	
	牛乳		牛乳						
	すぶた	◇ミートボール		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・たけのこ	さとう・でんぷん	油		酒・しょうゆ・酢・ケチャップ
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ	こまつな	もやし・とうもろこし	さとう			酢・うすくちしょうゆ・塩
たまごのちゅうかスープ	とり肉・たまご 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・しょうゆ ガーリックパウダー・塩・酒 こしょう		
29 木	食パン					◇食パン		561	
	牛乳		牛乳						
	チキンのブラウンソースに	とり肉		赤ピーマン ブロッコリー・トマト	にんにく・玉ねぎ		油		赤ワイン・デミグラスソース ビーフシチュールウ 塩・こしょう
	守谷ヨーグルトのフルーツあえ		のむヨーグルト 寒天		◇パインアップル ◇もも 白菜・かぶ ねぎ・しめじ				
冬野菜のスープ	ぶた肉		にんじん		でんぷん	ごま油	がらスープ・しょうゆ 塩・こしょう		
30 金	スパゲティミートソース	ぶた肉・とり肉		にんじん・トマト	玉ねぎ	スパゲッティ さとう	油	ケチャップ・こしょう デミグラスソース 中濃ソース・赤ワイン・塩	633
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ					油		
	ブロッコリーと豆のサラダ	大豆・とり肉 赤いんげん豆		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	

- ※ 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。



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年もみなさんに  
おいしい給食を食べてもらえるように給食センター一同、頑張っていきたいと思います。



## 全国学校給食週間です

がっこうきゅうしよく はじ めいじ ねん やまがたけん つるおかし しょうがっこう まず こ たち  
学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡市の小学校で、貧しい子ども達に

おにぎりや鮭などを出したことがきっかけだといわれています。  
守谷市では、昭和30年に、大井沢小学校・大野小学校・高野小学校から始まりました。



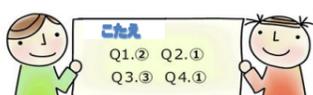
みなさんは守谷市の給食についてどのくらい知っていますか？クイズで確かめてみましょう！

**Q1** 守谷市で給食が始まったのはいつでしょう？  
① 1930年（昭和5年）  
② 1955年（昭和30年）  
③ 2001年（平成12年）

**Q2** 守谷市で最初に給食が始まったのはどの学校でしょう？  
① 大井沢小・大野小・高野小  
② 鹿内小・鶴岡小・松原小  
③ 守谷小・大井沢小・松原小  
④ 守谷中・鶴岡中・鶴岡分館甲・urea分館

**Q3** 給食センターは何人分の給食を作っているでしょう？  
① 67人 ② 670人 ③ 6600人

**Q4** 守谷市はいつから新しい給食センターになったでしょう？  
R4  
① 4月 ② 9月 ③ 1月



● とろーりなめらか  
米粉のクリームシチュー

人気  
守谷市給食レシピ

**レシピコメント**

今回のシチューは、お米でできた「米粉」でとろみをつけています。小麦アレルギーのお子様もみんなで一緒に美味しく食べられます。口当たりなめらかで優しい味わいを、ぜひ楽しんで下さいね。

**材料（4人分）**

鶏こま肉	...	100 g
じゃがいも	...	175 g
にんじん	...	25 g
たまねぎ	...	100 g
ほうれん草	...	50 g
しめじ	...	25 g
炒め油	...	小さじ 1
バター	...	20 g
コンソメ	...	6 g
水	...	600 ml
米粉	...	25 g
牛乳	...	200 ml
塩	...	少々
こしょう	...	少々

**作り方**

- 1 じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。
- 2 ほうれん草は5cmの長さに切り、しめじは小房に分けておく。
- 3 鍋に油を入れて、とり肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじを炒める。
- 4 水とコンソメを入れて、野菜がやわらかくなるまで中火で10分ほど煮込む。
- 5 米粉に牛乳を入れダマにならないように混ぜ合わせる。
- 6 一度火を止めて、5とバターを入れる。火をつけて、静かに加熱しとろみがつくまでかき混ぜる。
- 7 ほうれん草を入れ、塩・こしょうで味を整える。