

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		食塩 (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			
19 木	ごはん					ご飯			687	
	牛乳		牛乳							
	ホイコーロー	ぶた肉 あつあげ・みそ		赤ピーマン	玉ねぎ・キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん	油	トウバンジャン・しょうゆ・酒		
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・さとう	ごま油	しょうゆ・酢		
五目スープ	◇ミニミートボール		にんじん	白菜・とうもろこし	でんぷん	ごま油	しょうゆ・ちゅうかスープストック オイスターソース・塩・こしょう	25.5 2.7		
20 金	ミルクパン	※ 世界の料理献立【イタリア】※				◇ミルクパン			690	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のバジルソース	とり肉					オリーブ油	酒・こしょう・塩・ガーリックパウダー・バジル		
	ニョッキのミートソース	ぶた肉		トマト	玉ねぎ・にんにく	◇ニョッキ・さとう	オリーブ油	赤ワイン・ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・塩・こしょう		
かぶのズッパ	ベーコン		にんじん	かぶ・玉ねぎ	大麦	油・オリーブ油	白ワイン・コンソメ・塩・こしょう	36.5 3.0		
24 火	ごはん					ご飯			655	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のレモンに 寒天サラダ	とり肉 まぐろ	寒天	にんじん	レモン キャベツ	でんぷん・さとう さとう	油 油	塩・酒・しょうゆ・みりん 酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう		
	とん汁	ぶた肉 あつあげ・みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう 大根・ねぎ			かつおだし		
25 水	ごはん					ご飯			682	
	牛乳		牛乳							
	みそカツ	◇とんかつ 八丁みそ・みそ				さとう・でんぷん	油	みりん・酒		
	五目きんぴら	ぶた肉		にんじん	こんにゃく・れんこん ごぼう・枝豆	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし		
すまし汁	かまぼこ		水菜	大根・えのきたけ・ねぎ			酒・うすくちしょうゆ・塩 かつおだし・こんぶだし	24.5 2.3		
26 木	ソフトめん					◇ソフトめん			632	
	牛乳		牛乳							
	ショーロンポー(2こ3こ) 大根のごまサラダ	◇ショーロンポー かまぼこ		にんじん	大根・きゅうり	さとう	ごま・油	しょうゆ・酢・こしょう・塩 からスープ・酒・塩・こしょう		
	塩ラーメンスープ	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	しょうが・もやし・ねぎ にんにく・◇味付メンマ		油・ごま油	ちゅうかスープストック ガーリックパウダー		
27 金	ごはん					ご飯			648	
	牛乳		牛乳							
	さわらの西京焼き	◇さわら西京焼								
	ひじきと大豆のにももの とりにごぼう汁	さつまあげ・大豆 とり肉・油あげ	ひじき	にんじん	こんにゃく 玉ねぎ・ごぼう えのきたけ・ねぎ	さとう	油 ごま油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・酒・かつおだし・塩		

※ 都合により献立を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



まだまだ厳しい寒が続いていますね。2月は風邪などの
ウイルスが流行しやすい時期です。
「いろいろな食べ物をとる」「しっかり寝る」という生活リズムを
大切に元気に過ごしましょう。

2月3日は「節分」です。次の日の「立春（2月4日）」から
暦の上では春になります。



昔の人は、季節の変わり目にやってくる病気や災難を「鬼」にたとえて、
追い払おうとしました。焼いたいわしの匂いや、ひいらぎのトゲを使って
鬼を追い出す風習は、今も大切にされています。

いわしは、丈夫な体を作るたんぱく質や、血液をサラサラにする栄養が
たっぷりの魚です。節分の行事食を食べて、体の中から悪い鬼を吹き飛ばし、
素敵な春を迎えましょう！



● ボリュームがうれしい
ささみの天ぷら

人気

守谷市給食レシピ

レシピコメント

ガーリックの風味をきかせた、鶏の天ぷらです。衣を全体にまんべんなくすくすくつけるのが、冷めても柔らかくなるポイントです。給食では、うどんと合わせて提供しました。風味が良く、美味しいささみの天ぷらをおうちでも、是非味わって下さい。

材料(4人分)

鶏ささみ	...	4本
ガーリックパウダー	...	少々
酒	...	小さじ 1
塩	...	少々
薄力粉	...	50g
塩	...	少々
水	...	70ml
揚げ油	...	適量

作り方

- 1 鶏ささみの筋は、包丁の背を使って取る。
- 2 鶏ささみに、酒・塩・ガーリックパウダーをもみこんで下味をつける。
- 3 薄力粉に、塩と水を加えてさっくりまぜ、衣を作る。
- 4 下味をつけた鶏ささみを衣にくぐらせる。
- 5 油を約180℃に熱する。中まで火が通るように、3～4分ほど揚げる。