

6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			中学校生徒	エネルギー (kcal)
		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			
1 木	ごはん					ご飯			843	
	牛乳		牛乳							
	いわしの梅に	◇いわし梅煮								
	新ごぼと牛肉のいために 生あげと絹さやのみそしる	牛肉 生あげ・みそ	にんじん さやえんどう・にんじん	しょうが・ごぼう・枝豆・しらたき 大根・えのきたけ・ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん・かつおだし かつおだし	2.6		
2 金	ごはん					ご飯			765	
	牛乳		牛乳							
	肉豆腐	牛肉・焼きとうふ			えのきたけ・ねぎ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん		
	ほうれん草のごまあえ 大根のみそしる		ほうれん草・にんじん 油あげ・みそ	にんじん・こまつな	もやし 大根	砂糖 ごま	ごま	しょうゆ かつおだし		2.5
5 月	ごはん					ご飯			887	
	牛乳		牛乳							
	米粉春まき					◇春まき	油			
	新じゃがととり肉のピリからに なめこのみそしる	とり肉 みそ	にんじん にんじん・こまつな	にんにく・玉ねぎ・枝豆 なめこ・大根・ねぎ	じゃがいも・砂糖	油	酒・コチュジャン・しょうゆ・みりん かつおだし	2.7		
6 火	菜めし					ご飯		◇菜めしのもと	808	
	牛乳		牛乳							
	スンドゥブチゲ	とうふ・ぶた肉・あさり・みそ		にんじん	キャベツ・えのきたけ・ ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ・テン メンジャン・こしょう・かつおだし		
	チャブチエ さくらんぼゼリー	牛肉	にんじん・赤ピーマン・にら	しょうが・にんにく・干しいたけ	春雨・砂糖	ごま・ごま油	オイスターソース・塩・しょうゆ・酒	3.4		
7 水	ミルクパン					◇ミルクパン			796	
	牛乳		牛乳							
	とり肉のハニーマスタードソース 小松菜とチーズのサラダ	とり肉 とり肉	チーズ	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり		油	酒・塩・しょうゆ・マスタード 酢・塩・うすくちしょうゆ・こしょう		
	ラトウユ	ぶた肉		にんじん・トマト	にんにく・キャベツ・玉 ねぎ・エリンギ・ズッキー ニ・なす		オリーブ油	白ワイン・コンソメ・こしょう・ チキンブイヨン・塩・バジル		3.2
8 木	ごはん					ご飯			789	
	牛乳		牛乳							
	ほっけの塩焼き	◇ほっけ切り身								
	なすのさっぱりいため 根菜のみそしる	ぶた肉 みそ	寒天	ピーマン にんじん・こまつな	なす・玉ねぎ・しょうが・にんにく 玉ねぎ・ごぼう・しめじ	砂糖	油	酒・とうがらし・塩・しょうゆ・酢・みりん かつおだし		2.6
9 金	ソフトめん					ソフトめん			803	
	牛乳		牛乳							
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		こむぎこ	油	塩		
	いんげんのサラダ とり南ばんじる	とり肉 とり肉・油あげ・なると		さやいんげん・にんじん にんじん	キャベツ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	酢・塩・しょうゆ・こしょう しょうゆ・みりん・酒・塩・とうがらし・かつおだし		3.4
12 月	ごはん					ご飯			786	
	牛乳		牛乳							
	いわしのからあげからみそだれ	◇いわし開き・みそ			しょうが・にんにく	砂糖	油	しょうゆ・みりん・トウバンジャン・酢・こしょう		
	切りほし大根のもの もやしと油あげのみそしる	とり肉 油あげ・みそ		にんじん にんじん・こまつな	切干大根・枝豆・しらたき もやし・えのきたけ	砂糖	油	酒・しょうゆ・かつおだし・みりん かつおだし		2.5
13 火	ごはん					ご飯			789	
	牛乳		牛乳							
	水菜と大根のサラダ	まぐろ	寒天	水菜・にんじん	大根	砂糖	油	酢・塩・しょうゆ・こしょう		
	チキンカレー メロン	とり肉		にんじん・トマト	しょうが・にんにく・玉ねぎ・りんご メロン	じゃがいも・砂糖	油	カレールー・ケチャップ・ウスターソース		2.8
14 水	コッペパン					コッペパン			810	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのガーリックソテー	◇ハンバーグ ソーセージ		ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし・にんにく	砂糖	油	デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース しょうゆ・塩・こしょう・コンソメ		
	野菜スープ	とり肉	にんじん・ほうれん草	キャベツ・玉ねぎ		じゃがいも	オリーブ油	塩・こしょう・コンソメ・チキンブイヨン・ガーリックパウダー		4.0
15 木	ごはん					ご飯			783	
	牛乳		牛乳							
	キャベツとぶた肉の味みそいため	ぶた肉・みそ	寒天	にんじん・にら	しょうが・にんにく・キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん		
	コーンサラダ 肉団子の中華スープ		◇ミートボール	にんじん・ブロッコリー にんじん	とうもろこし グリーンピース・玉ねぎ・えのきたけ	砂糖	油 ごま油	酢・塩・しょうゆ・こしょう 中華スープストック・しょうゆ・塩・こしょう		2.6
16 金	ソフトめん					ソフトめん			873	
	牛乳		牛乳							
	さばの塩こうじ焼き	◇さば塩こうじ焼き								
	きゅうりの梅和え 肉うどんじる	かつお節 ぶた肉・とうふ・油あげ		にんじん にんじん・こまつな	もやし・きゅうり・刻み梅 えのきたけ	砂糖・でんぷん		しょうゆ しょうゆ・みりん・酒・塩・かつおだし		4.0
19 月	ごはん					ご飯			812	
	牛乳		牛乳							
	ぶた肉と油あげのあまからいため	ぶた肉・油あげ	寒天	にんじん・さやいんげん	しょうが・キャベツ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん		
	たくあんのパリパリあえ いわしのつみれじる		◇いわしつみれ・とうふ・みそ	にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり・たくあん 大根・ごぼう・しょうが・ねぎ	ごま		うすくちしょうゆ 酒・かつおだし		3.8
20 火	ごはん					ご飯			897	
	牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグおろしソース	◇とうふハンバーグ			大根	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	あげじゃがいものカレーいため 根菜たっぷりじる	ベーコン とり肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ 大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも	油	塩・こしょう・カレー粉 酒・しょうゆ・かつおだし・塩		2.8
21 水	黒パン					◇黒パン			815	
	牛乳		牛乳							
	あじフライ	◇あじフライ					油			
	パンネのトマトソース 豆乳のクリームスープ	ベーコン とり肉・豆乳		トマト にんじん・アスパラガス	にんにく・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ	ペンネマカロニ じゃがいも	油	ケチャップ・塩・こしょう 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		3.0

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
		(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		調味料他	中学校生徒
		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		エネルギー (kcal)
		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)
22 木	麦ごはん					ご飯・麦		817	
	飲むヨーグルト	茨城をたべよう献立～常陸牛～	のむヨーグルト						
	野菜たっぷり常陸牛の牛丼	常陸牛	にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・しらたき	砂糖・でんぷん	油	酒・しょうゆ		
	パプリカサラダ	まぐろ	赤ピーマン	黄ピーマン・きゅうり・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・しょうゆ・こしょう		
23 金	ごはん	野菜もりもり元気パワーアップ献立				ご飯		833	
	牛乳		牛乳						
	とり肉と緑黄色野菜のあまずいため (2個)	とり肉	寒天	にんじん・赤ピーマン・ピーマン・さやいんげん	玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油		塩・こしょう・酒・しょうゆ・酢・中華スープストック
	切りほし大根とツナのサラダ	まぐろ	にんじん	切ほし大根・きゅうり	砂糖	ごま・油	トウバンジャン・ガーリックパウダー・酢・塩・しょうゆ		
26 月	ごはん					ご飯		808	
	牛乳		牛乳						
	ほきフライマトソースかけ	◇ホキフライ	トマト	にんにく		油	白ワイン・ウスターソース・ケチャップ・カレー粉		
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		ブロッコリー・にんじん	カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	ガーリックパウダー・酢・こしょう・塩		
27 火	ごはん					ご飯		848	
	牛乳		牛乳						
	にらまんじゅう (1, 2個)	◇にらまんじゅう							
	チンジャオロースー	ぶた肉	寒天	ピーマン・赤ピーマン	しょうが・黄ピーマン・たけのこ・ねぎ・にんにく	砂糖	ごま油		しょうゆ・酒・オイスターソース・酒
28 水	ごはん					ご飯		893	
	牛乳		牛乳						
	とり肉のあま夏ソース	とり肉			ねぎ・あま夏	でんぷん・砂糖	油・ごま油		酒・しょうゆ
	ベーコンとアスパラのソテー	ベーコン		アスパラガス・にんじん	しめじ・とうもろこし・にんにく		オリーブ油		塩・こしょう・コンソメ
29 木	ごはん					ご飯		784	
	牛乳		牛乳						
	スタミナどんの具	ぶた肉	寒天	にら・にんじん	しょうが・にんにく・キャベツ・ねぎ	砂糖	油		酒・オイスターソース・しょうゆ・こしょう
	もやしサラダ	とり肉		にんじん・ほうれんそう	もやし	砂糖	油		しょうゆ・酢・塩・こしょう
30 金	ごはん					ご飯		887	
	牛乳		牛乳						
	しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると		にんじん・ほうれんそう	しょうが・玉ねぎ・味付メンマ・ねぎ		油		酒・中華スープストック・ガラスープ・しょうゆ・こしょう・塩
	焼きぎょうざ (2個)	◇焼きぎょうざ							
30 金	ソフトめん					ソフトめん		3.4	
	牛乳		牛乳						
	キャベツとりのサラダ		焼のり	にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが		ごま油		ガーリックパウダー・しょうゆ・塩・こしょう
	焼きプリンタルト		◇焼きプリンタルト						

※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細な資料が必要な方は、学校へご連絡ください。

きゅうしよくだより

給食に常陸牛が登場します！



常陸牛

茨城県を代表する黒毛和牛の最高級ブランド

今月は茨城県を代表する黒毛和牛の最高級ブランド、常陸牛が登場です。

厳選されたえさとこだわりの方法で育てられた常陸牛は、目に美しく、食べておいしい、極上の霜降り肉です。茨城県が牛を育てるようになったのは約180年前、天保3年に徳川齊昭公が現在の水戸市内で牛を飼ったのがはじまりです。

今月は常陸牛を牛丼にしました。

[茨城をたべよう いばらき食と農のポータルサイト \(茨城県営業戦略販売流通課\)](#)

6月は食育月間です

今月は、守谷市の食生活改善推進員さん (通称：ヘルスメイトさん) がみなさんの「健康」のために考えてくれた献立を提供します。野菜をおいしくたっぷり食べられる献立です。主菜の「鶏肉と緑黄色野菜の甘酢炒め」のレシピを紹介します。

鶏肉と緑黄色野菜の甘酢炒め

<食材> 4人分

鶏もも肉	240g	にんじん	40g	油	2g
塩	少々	たまねぎ	80g	酒	14g
こしょう	少々	赤ピーマン	40g	しょうゆ	6g
酒	4g	青ピーマン	30g	砂糖	6g
かたくり粉	適量	さやいんげん	40g	酢	20g
				中華だし	6g
				かたくり粉	6g

<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切って下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ②にんじん、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、いんげんを乱切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を炒める。かたくり粉以外の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④③の野菜がしんなりしたら、混ぜ合わせた調味料を入れる。
- ⑤④に水溶きかたくり粉を加え、とろみがでたら①の鶏肉を加えてさっくり混ぜて完成。

● 大人気！ とり肉のレモン煮

人気 守谷市 給食レシピ

レシピコメント

子供たちから大人気のレモン煮です。もともとは、鶏肉のから揚げをレモンソースで煮て作っていたので、「レモン煮」という名前になりました。今は、揚げたてのから揚げにレモンソースをかけています。今月は甘夏ソースにアレンジしています。



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

鶏もも肉	...	250g
塩	...	0.5g
酒	...	5g
かたくり粉	...	15g
揚げ油	...	9g
A 砂糖	...	10g
しょうゆ	...	20g
みりん	...	10g
レモン汁	...	15g
水	...	15g

作り方

◇は調味料

- 1 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 鶏もも肉に酒・塩で下味をつける。
- 3 片栗粉をまぶしておく。
- 4 レモンソースをつくる。鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 5 から揚げを作る。鍋で油を熱し、180℃の油で揚げる。
- 6 熱いうちにレモンソースをかける。