

令和5年1月分 予定献立表



小学校

1月の給食には、刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 其 他 の 順	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 主にエネルギーになる食品		エネルギー (kcal)	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類		
11 水	ごはん 牛乳 お正月行事食 若鶏の唐揚げ 白玉雑煮 煮酢あえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが はくさい ほししいたけ だいこん れんこん	ごはん でんぷん しらたまもち さとう こめあぶら ごま	こめあぶら	668 23.4	
12 木	愛知のツイストパン 牛乳 白身魚の香草焼き コーンスープ 海そうサラダ コーヒー牛乳の素	ホキ ベーコン	飲用牛乳 ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かいそう	バジル にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし 刈谷市産キャベツ きゅうり	あいちのツイストパン じゃがいも ポターージュのもと ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	こめあぶら ポターージュのもと ドレッシング	667 28.2	
13 金	富士松中学校リクエスト献立 ごはん 牛乳 キムチ鍋 春巻き もやしときゅうりのナムル	ぶたにく とうふ あわせみそ ぶたにく	飲用牛乳	にんじん ねぎ にんじん にら	刈谷市産はくさい えのきたけ はくさいキムチ キャベツ もやし エリンギ きゅうり もやし しょうが	ごはん はるまきのかわ ごまあぶら	こめあぶら ごまあぶら	587 21.4	
16 月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい 白菜とはるさめのマーボー 切り干し大根とトマトの中華サラダ	えび たら ぶたにく なまあげ まめみそ	飲用牛乳	にんじん にら トマト	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	ごはん しゅうまいのかわ はるさめ さとう でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ごまあぶら	626 23.7	
17 火	刈谷南中学校リクエスト献立 ごはん 牛乳 チキン竜田揚げ 豚汁 アーモンドあえ	とりにく ぶたにく あぶらあげ まめみそ	飲用牛乳	ねぎ にんじん こまつな	こんにやく だいこん ごぼう キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう アーモンド	こめあぶら	653 26.8	
18 水	サンドイッチロールパン 牛乳 スラッピージョー 刈谷市産大根のクリーム煮 フルーツのいちごゼリーあえ	ぶたにく ベーコン	飲用牛乳 だっしふんにゅう なまクリーム こなチーズ	きパブリカ にんじん	たまねぎ マッシュルーム 刈谷市産だいこん たまねぎ えだまめ おうとう パイナップル	サンドイッチロールパン パンこ さとう いちごゼリー	614 24.4		
19 木	わかめごはん 牛乳 食まる給食の日 鶏肉とレバーのねぎソース 冬野菜のかす汁 いよかん	とりにく さげだんご あぶらあげ こうじみそ	飲用牛乳 わかめ	ねぎ こまつな にんじん	こんにやく だいこん はくさい いよかん	ごはん でんぷん さとう こめあぶら 刈谷市産さといも	こめあぶら	636 26.0	
20 金	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこおろしかけ 豆じゃが 高菜のかみかみふりかけ	ぶたにく とりにく ぶたにく まぐろ	飲用牛乳 しらすばし ひじき	にんじん たかなづけ にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ こんにやく たまねぎ えだまめ	ごはん さとう じゃがいも さとう さとう だいずあぶら	こめあぶら	634 27.4	
23 月	ごはん 牛乳 豆腐と白菜の中華煮 焼きぎょうざ（2個） ごぼうサラダ	ぶたにく とうふ とりにく ぶたにく	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん にら にんじん	はくさい たけのこ しめじ キャベツ たまねぎ ごぼう とうもろこし	ごはん でんぷん ぎょうざのかわ ごま ドレッシング	ごまあぶら	582 20.6	
献立表の見方		【 】：卓上物		【 】：業者配送		太字：新献立		◆：我が家のじまん料理	
						エネルギー基準値 650キロカロリー		たんぱく質基準値 26.8グラム	

献立表の見方 []: 卓上物 【 】: 業者配送 太字: 新献立 ◆: 我が家のじまん料理 エネルギー基準値 650キロカロリー たんぱく質基準値 26.8グラム

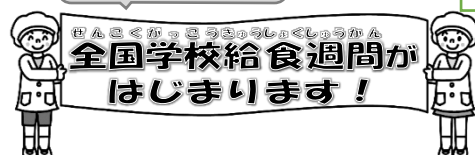
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質についてはアレルギー関連書類で確認してください。

食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります》

1月24日から

いいともあいち運動のシンボルマークです



※分量は給食レシビを元に作成した目安です。好みに合わせて調整してください。