

令和5年2月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		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	
1 水	りんごパン	牛乳	牛乳		りんご	パン		
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ				693
	ポークビーンズ	ぶたにく 刈谷市産だいた	だっしふんにゆう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	バター	30.0
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				おうとう パイナップル	はちみつレモンゼリー		
2 木	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
	ポトフ	ぶたにく ポークウィンナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ しめじ	じゃがいも		673
	おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	22.6
	かぶとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ かぶ とうもろこし		ドレッシング	
3 金	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
	いわしのかば焼き	いわし				さとう こめこ でんぶん	こめあぶら	639
	雷汁	とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら	25.7
	◆きりぼし大根とササミの梅じそサラダ	とりにく		にんじん ねぎ あかじそ	きりぼしだいこん うめぼし		こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	
6 月	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
	かれいフライの和風マリネソース	かれい		ピーマン あかパプリカ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	こめあぶら	602
	さつま汁	とりにく あぶらあげ むぎみそ		ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも		25.6
	ほうれん草ともやしのいそ香あえ		のり	ほうれんそう	もやし	さとう		
7 火	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ	でんぶん さとう	ごまあぶら	609
	焼きぎょうざ(2個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら	24.3
	キャベツとトマトのレモンあえ			トマト	キャベツ レモンかじゆう	さとう		
8 水	みそうどん (白玉うどん・みそうどんの汁)	ぶたにく あぶらあげ まめみそ	牛乳	牛乳	こまつな ねぎ	だいこん ほししいたけ	しらたまうどん さといも さとう	619
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			でんぶん	こめあぶら	26.6
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう れんこん とうもろこし		ごま ドレッシング	
	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
9 木	鶏団子と生揚げの中華煮	とりにくだんご なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	615
	チャプチェ	ぶたにく		あかパプリカ にら	たまねぎ にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	23.0
	きんかん				きんかん			
	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
10 金	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりにく レバー とりにく				さとう でんぶん	こめあぶら	620
	冬野菜たっぷりみそ汁	なまあげ こめみそ まめみそ		にんじん ねぎ	はくさい かぶ	さといも		24.2
	ひじきサラダ	まぐろ	ひじき		えだまめ とうもろこし	さとう	だいたいあぶら ドレッシング	
	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
13 月	ビビンバ (ご飯・ビビンバの具)	ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ	もやし にんにく ほししいたけ	ご飯 さとう	ごま ごまあぶら	605
	野菜しゅうまい(2個)	さかなのすりみ		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	しゅうまいのかわ		25.7
	わかめスープ	とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ とうもろこし たけのこ えのきたけ		ごまあぶら	
	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
14 火	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら こめみそ				さとう	ドレッシング	621
	生揚げのうま煮	とりにく なまあげ		さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	じゃがいも さとう		29.0
	大根のごましそあえ			あかじそ	だいこん		ごま	
	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 2.6.8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》



小学校

15 水	朝日中学校リクエスト献立 黒ロールパン	牛乳	飲用牛乳			くらロールパン	655
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	さとう、パンこ、こむぎこ	25.7
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも	バター、ポタージュのもと
	アーモンドあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	アーモンド
16 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	621
	けんちんしのだ	とうふ、あぶらあげ、たらすりみ	ひじき	にんじん			
	[甘みそ] (2本)	まめみそ			しょうが	さとう	ごま
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく、やきどうふ		チンゲンサイ、にんじん	はくさい、にんにく、えのきたけ		ごま
キャベツときゅうりの昆布あえ		こんぶ			キャベツ、きゅうり	ごまあぶら	
17 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	560
	五目厚焼き卵	たまご、とりにく		ほうれんそう、にんじん	しいたけ、たけのこ		22.5
	じゃが芋のみそ汁	なまあげ、あわせみそ		こまつな	たまねぎ、だいこん	じゃがいも	
いそ煮	とりにく、かりんとう、刈谷市産だいず	ひじき	にんじん		さとう	こめあぶら	
20 月	五穀ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごこくご飯	596
	大根カレー	ぶたにく、ぶたレバー		あかパプリカ、きパプリカ	だいこん、たまねぎ、しょうが、にんにく		22.1
	野菜ソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ、とうもろこし		
	せとか				せとか		
21 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	608
	めひかりのフライ (2個)	めひかり				パンこ、こむぎこ	こめあぶら
	みそおでん	なまあげ、ちくわ、はんぺん、まめみそ			こんにやく、だいこん	さとう	23.5
小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな、にんじん	はくさい	さとう		
22 水	豆乳ちゃんぽん	牛乳	飲用牛乳			ラーメン、でんぷん	ごまあぶら
	(ラーメン・豆乳ちゃんぽんのスープ)	ぶたにく、えび、なるとまき、とうにゅう		にんじん、チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、きくらげ		26.0
	さつま芋のアーモンドがらめ					さつまいも、さとう	ごめあぶら、アーモンド
切り干し中華サラダ	ハム				きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	ごまあぶら
24 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	586
	刈谷市産大豆の納豆	なっとう					23.6
	筑前煮	とりにく		にんじん	こんにやく、ごぼう、たけのこ、れんこん	なまふ、さとう	
干草あえ	あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	
27 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	642
	チキン竜田揚げ	とりにく				ごむぎこ、でんぷん	こめあぶら
	キムチ鍋	ぶたにく、とうふ、あわせみそ		にら、にんじん	はくさい、えのきたけ、はくさいキムチ		27.8
小松菜のごまソースあえ	まぐろ		こまつな	もやし	さとう	だいずあぶら、ねりごま	
28 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	605
	愛知のれんこん入りつくね (2個)	とりにく			れんこん、たまねぎ、しょうが		23.6
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ	ちくわ、たまご、こうやどうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ	じゃがいも、さとう	
ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ		だいずあぶら、ドレッシング	

2月16日の給食レシピ紹介

キャベツときゅうりの昆布あえ

～材料 (4人分)～

キャベツ	80g
きゅうり	60g
塩昆布	8g
ごま油	小さじ1/2弱
塩	少々

愛知県は、キャベツの生産量が全国1位です。
冬から春にかけて全国に出荷され、11月から3月に食べ頃を迎えます。
しっかり葉が巻かれ、ずっしり重いのが特徴です。



旬の野菜：キャベツ

～作り方～

- ① キャベツは5mm幅の千切り、きゅうりは3mmの輪切りにします。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら野菜を入れてゆでます。
- ③ ゆでた野菜をザルにあげ、粗熱をとりしっかり水気を切ります。
- ④ ③を、塩昆布、ごま油、塩であえて出来上がりです。

※分量は給食レシピ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。