

令和5年2月分 予定献立表



中学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 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 (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
1 水	りんごパン 牛乳		飲用牛乳		りんご	パン		
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パセリ				805
	ポークビーンズ	豚肉 刈谷市産大豆	脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	バター	34.6
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				黄桃 パイナップル	はちみつレモンゼリー		
2 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ポトフ	豚肉 ポークウイナー		にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ しめじ	じゃが芋		840
	おからコロッケ	おから		にんじん	切り干し大根 ごぼう 枝豆	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	26.9
	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 節分行事食		飲用牛乳			ご飯		
	いわしのかば焼き 富士松南小学校6年生 加藤 蒼稀さんの 我が家のじまん料理です	いわし				砂糖 米粉 でん粉	米油	803
	雷汁	豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根	里芋	ごま油	30.5
	◆きりぼし大根とササミの梅じそサラダ	鶏肉		にんじん ねぎ 赤じそ	切り干し大根 梅干し		米油 ノンエッグマヨネーズ	
6 月	節分豆	節分豆						
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	かれいフライの和風マリネソース	かれい		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	754
	さつま汁	鶏肉 油揚げ 麦みそ		ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋		30.2
7 火	ほうれん草ともやしのいそ香あえ		のり	ほうれん草	もやし	砂糖		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ	でん粉 砂糖	ごま油	783
	焼きぎょうざ（3個）	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油	29.7
8 水	キャベツとトマトのレモンあえ			トマト	キャベツ レモン果汁	砂糖		
	みそうどん 牛乳 （白玉うどん・みそうどんの汁）	豚肉 油揚げ 豆みそ	飲用牛乳	小松菜 ねぎ	大根 干ししいたけ	白玉うどん 里芋 砂糖		791
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			でん粉	米油	
	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	33.9
9 木	角チーズ		チーズ					
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	鶏団子と生揚げの中華煮	鶏肉団子 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ	でん粉	ごま油	766
	チャプチェ	豚肉		赤パプリカ にら	玉ねぎ にんにく 干ししいたけ	はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	27.4
10 金	きんかん				きんかん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏レバー 鶏肉				砂糖 でん粉	米油	777
	冬野菜たっぷりみそ汁	生揚げ 米みそ 豆みそ		にんじん ねぎ	白菜 かぶ	里芋		28.6
13 月	ひじきサラダ	まぐろ	ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	大豆油 ドレッシング	
	ビビンバ 牛乳 （ご飯・ビビンバの具）	豚肉	飲用牛乳	チンゲンサイ	もやし にんにく 干ししいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	
	野菜しゅうまい（2個）	魚すり身		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	しゅうまいの皮		761
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ とうもろこし たけのこ えのきたけ		ごま油	30.1
14 火	プチアセロラゼリー					ゼリー		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら 米みそ				砂糖	ドレッシング	780
	生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	じゃが芋 砂糖		34.3
大根のごましそあえ				赤じそ	大根		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 830kcal		たんぱく質基準値 34.2g				

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。



中学校

朝日中学校リクエスト献立									
15 水	黒ロールパン	牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
	いかフライのレモン煮	いか				レモン果汁	砂糖 小麦粉 パン粉	米油	900
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	バター ポタージュの素		32.4
	アーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	アーモンド		
【いちごのスティックケーキ】									
16 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たらすり身		ひじき	にんじん				778
	[甘みそ] (2本)	豆みそ				しょうが	砂糖	ごま	
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 焼き豆腐		チンゲンサイ にんじん	白菜 にんにく えのきたけ			ごま	29.3
キャベツときゅうりの昆布あえ		昆布			キャベツ きゅうり		ごま油		
17 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ				706
	じゃが芋のみそ汁	生揚げ 合わせみそ		小松菜	玉ねぎ 大根	じゃが芋			26.8
	いそ煮	鶏肉 刈谷市産大豆	ひじき	にんじん		砂糖	米油		
20 月	五穀ご飯	牛乳	食まる給食の日		飲用牛乳		五穀ご飯		
	大根カレー	豚肉 豚レバー		赤パプリカ 黄パプリカ	大根 玉ねぎ しょうが にんにく		コーンオイル カレールウ		753
	野菜ソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし		大豆油 米油		26.0
	せとか				せとか				
21 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	めひかりのフライ (2個)	めひかり					パン粉 小麦粉	米油	748
	みそおでん	生揚げ ちくわ はんぺん 豆みそ			こんにゃく 大根	里芋 砂糖		27.0	
	小松菜のおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	白菜	砂糖			
22 水	豆乳ちゃんぽん (ラーメン・豆乳ちゃんぽんのスープ)	牛乳	豚肉 えび なると巻 豆乳	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でん粉	ごま油	827
	さつま芋のアーモンドがらめ						さつま芋 砂糖	米油 アーモンド	29.6
	切り干しで中華サラダ	ハム				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
24 金	刈谷市産大豆の納豆		納豆 刈谷市産大豆からできた納豆です						723
	筑前煮	鶏肉		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん	生ふ 里芋 砂糖		27.1	
	千草あえ	油揚げ	ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
27 月	チキン竜田揚げ	鶏肉					小麦粉 でん粉	米油	773
	キムチ鍋	豚肉 豆腐 合わせみそ		にら にんじん	白菜 えのきたけ 白菜キムチ				31.3
	小松菜のごまソースあえ	まぐろ		小松菜	もやし	砂糖	大豆油 ねりごま		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
28 火	愛知のれんこん入りつくね (3個)	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しょうが				782
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ	ちくわ 卵 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		28.9	
	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		大豆油 ドレッシング		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		

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	80 g
きゅうり	60 g
塩昆布	8 g
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。