

令和5年3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 ー (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		たん ぱく 質 (g)
1 水	肉みそあん (ソフトめん・肉みそあん)	牛乳	豚肉 大豆 豆みそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	ソフトめん 砂糖 でん粉	821	
	白身魚のいそ辺焼き		メバル 青のり				米油	39.8	
	キャベツのアーモンドサラダ				赤パプリカ	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖 アーモンド 米油		
2 木	五穀ご飯	牛乳		飲用牛乳			五穀ご飯		
	チキンカレー		鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく しめじ	コーンオイル 米油 カレールウ	878	
	コロッケ					玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉	27.9	
	まめまめサラダ		大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆			キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
3 金	五目ちらし寿司 (麦ご飯・五目ちらし寿司の具)	牛乳	まぐろ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ れんこん 枝豆 干しいたけ	麦ご飯 砂糖	大豆油	832
	ちくわの利休揚げ		ちくわ				小麦粉	ごま 米油	28.5
	じゃが芋の白みそ汁		生揚げ 米みそ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		
	いがまんじゅう						いがまんじゅう		
6 月	赤飯	牛乳		飲用牛乳			赤飯		859
	若鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが	でん粉	米油	30.1
	湯葉入りすまし汁		かまぼこ 豆腐 湯葉		ねぎ	白菜 えのきたけ			
	菜の花のあえ物		まぐろ		菜花	キャベツ	砂糖	大豆油 ごま	
7 火	卒業式								
8 水	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		770
	鶏肉のカレー焼き		鶏肉						
	野菜たっぷりさけ団子シチュー		さけ団子	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	じゃが芋	バター ベシヤメルソース	33.5
	フルーツのいちごゼリーあえ					みかん 黄桃	いちごゼリー		
9 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		703
	ニラみそスープ		豆腐 合わせみそ		チンゲンサイ にら	キャベツ ごぼう えのきたけ しょうが にんにく		ごま油	25.9
	えびしゅうまい (2個)		たらすり身 えび		ピーマン にんじん	大根	しゅうまいの皮	豚脂	
◆大根たっぷり! チンジャオロース		豚肉				砂糖	ごま油		
10 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		758
	いわしの梅煮		いわし			梅肉			
	野菜と高野豆腐のいり煮		鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん 小松菜	こんにやく ごぼう	じゃが芋 砂糖		29.6
春キャベツのサラダ					春キャベツ きゅうり		ドレッシング		
13 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		772
	子持ちししやもフライ (3個)			子持ちししやも			パン粉 小麦粉	米油	
	[ソース]		豚肉 豆腐 豆みそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう	里芋		27.9
キャベツとほうれん草のお浸し				ほうれん草	キャベツ	砂糖			

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

14 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			726
	肉団子の甘辛煮（2個）		鶏肉			玉ねぎ				28.0
	チンゲンサイと生揚げの中華煮		豚肉 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		
	もやしと小松菜のナムル			のり	小松菜	もやし		ごま ごま油		
15 水	鶏五目うどん （白玉うどん・鶏五目うどんの汁）	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん でん粉			709
	かき揚げ				にんじん 春菊	玉ねぎ	小麦粉 でん粉	米油		26.1
	キャベツのツナ昆布あえ		まぐろ	昆布		キャベツ		大豆油		
16 木	そばろご飯 （麦ご飯・そばろご飯の具）	牛乳	豚肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが 干しいたけ	麦ご飯 砂糖			720
	厚焼き卵		卵							29.8
	春キャベツとふきの豆乳みそ汁		生揚げ 豆乳 合わせみそ		ねぎ 	こんにやく 春キャベツ ふき 	じゃが芋			
17 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	いかフライのレモン煮		いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油		757
	すまし汁		豆腐 かまぼこ		ほうれん草	大根 玉ねぎ えのきたけ				
	りっちゃんのサラダ		ハム かつお節	昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油		28.7
角チーズ			チーズ							
20 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	さわらの塩こうじ焼き 		さわら					米油		820
	じゃが芋と生揚げの煮物		鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 	じゃが芋 砂糖			34.0
清見オレンジ					清見オレンジ 					
22 水	クロスロールパン	牛乳		飲用牛乳			クロスロールパン			
	ハンバーグのデミグラスソースかけ		豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖	デミグラスソース ハヤシルウ		757
	春キャベツと新じゃがのポトフ		ポークウインナー		にんじん ブロッコリー	春キャベツ 大根 玉ねぎ しめじ 	じゃが芋 			29.9
	海そうサラダ			海そう		きゅうり とうもろこし				
23 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯			
	ビーンズマーボー		豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油		837
	愛知の野菜入り春巻き		鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	春巻きの皮	米油		31.0
切り干し中華サラダ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油			

3月6日の給食レシピ紹介

菜の花のあえ物

～ 材料（4人分）～

まぐろ油漬け	25g
菜の花	60g
キャベツ	80g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
すりごま	小さじ1

～ 作り方 ～

- ① しょうゆと砂糖を器に合わせて電子レンジで加熱し、冷ましておきます。
- ② まぐろ油漬けは油を切っておき、菜の花は2cm幅、キャベツは5mm幅に切ります。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら菜の花とキャベツをゆでます。
- ④ ゆでた菜の花とキャベツをざるにあけて冷まします。
- ⑤ まぐろ油漬けと④を、①のたれとすりごまであえて出来上がりです。

菜の花は、一足早く春の訪れを告げる野菜です。かぜの予防に役立つビタミンCをはじめ、ミネラルや食物繊維が豊富です。お店で買うときは、みずみずしく、つぼみがあり、茎や葉がぎゅっとつまっているものがおすすめです。ぜひ、お家でも菜の花の料理を作ってみましょう。



旬の野菜：菜の花（菜花）

※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。