

令和4年12月分 予定献立表



幼稚園

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 (g)
		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 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖		486
	じゃが芋ときのこのクリーム煮	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 しめじ エリンギ マッシュルーム えのきたけ	じゃが芋	ベシヤメルソース	21.5
	ツナと冬野菜のサラダ	まぐろ		ほうれん草	キャベツ		ドレッシング 大豆油	
2 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ 鶏レバー				砂糖 でんぶん 米粉	米油 アーモンド	469
	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	22.2
	ひじきとれんこんの中華サラダ		ひじき 茎わかめ		れんこん 枝豆		ドレッシング	
5 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	鶏肉と冬野菜のきつね汁	鶏肉 油揚げ		小松菜	白菜 玉ねぎ えのきたけ 干ししいたけ			447
	刈谷市産大豆のコロッケ	刈谷市産大豆 豚肉		にんじん		じゃが芋 マッシュポテト パン粉 米粉 小麦粉	米油	17.0
	◆さばみそ切り干し大根	小垣江小学校6年生 小川 紗生さんの 我が家のじまん料理です さば 豆みそ		にんじん さやいんげん	 切り干し大根 しょうが	砂糖		
6 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			505
	五目煮	鶏肉 がんもどき		にんじん	枝豆 れんこん こんにゃく 干ししいたけ	じゃが芋 砂糖		22.7
	ブロッコリーとキャベツのごまサラダ			刈谷市産ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
7 水	鶏カレーうどん (白玉うどん・鶏カレーうどんの汁)	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しめじ	白玉うどん でん粉	カレールウ	546
	大学芋					さつま芋 砂糖	米油 ごま	16.6
	福神あえ				キャベツ 福神漬			
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
8 木	ごぼう入りつくね(2個)	鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			476
	根菜と生揚げのみそ煮	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根	里芋 砂糖		20.7
	キャベツの昆布あえ		昆布		キャベツ		ごま油	
	わかめご飯	牛乳	飲用牛乳 わかめ			ご飯		
9 金	さわらの塩こうじ焼き	さわら					米油	474
	刈谷市産大根のそぼろ煮	鶏肉 ちくわ		にんじん ねぎ	こんにゃく 刈谷市産大根 白菜	砂糖		22.1
	ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし		ごま ドレッシング	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
12 月	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	米油	472
	野菜と高野豆腐のいり煮	鶏肉 高野豆腐		にんじん	こんにゃく 枝豆 ごぼう 白菜 れんこん	砂糖		19.1
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		砂糖	米油	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
13 火	さばの塩焼き	さば						468
	根菜鍋	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋 砂糖		25.2
	刈谷市産白菜とハムのサラダ	ハム			刈谷市産白菜 とうもろこし		ドレッシング	
	肉みそあん (ソフトめん・肉みそあん)	豚肉 大豆 豆みそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	ソフトめん でん粉 砂糖		498
14 水	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			でんぶん 米粉	米油	23.7
	切り干し大根の赤じそあえ			小松菜 赤じそ	切り干し大根			
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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g	

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。

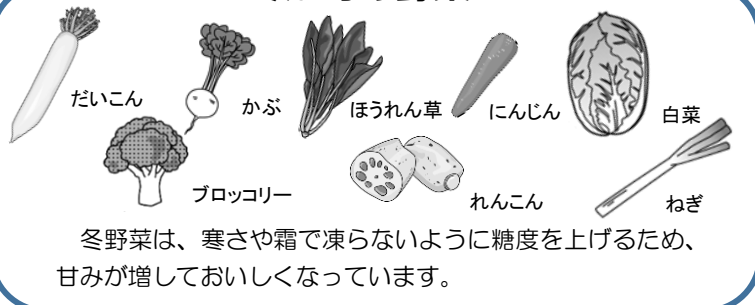
献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。

《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》



15 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		445
	ねぎ入り厚焼き卵		卵		ねぎ				
	生揚げのうま煮	給食センター手作りの ふりかけです。ご飯に のせて食べましょう。	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖		21.9
	小松菜としらすのふりかけ		かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖	ごま ごま油	
16 金	依佐美中学校リクエスト献立			飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	金芽玄米ご飯	牛乳							
	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	たけのこ しょうが 玉ねぎ にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	538
	春巻き		豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	はるさめ 春巻きの皮	米油	20.1
	もやしときゅうりのナムル					きゅうり もやし しょうが		ごま油	
19 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ハヤシシチュー	食まる給食の日	豚肉 豚レバー	脱脂粉乳	にんじん トマト	玉ねぎ しめじ	じゃが芋	ハヤシルウ	466
	まめまめサラダ		ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 大豆			キャベツ とうもろこし		ドレッシング	17.1
	みかん					みかん			
20 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	かつおのおかか煮		かつお かつお節						429
	みぞれ汁		鶏肉 豆腐 油揚げ		ねぎ	大根 れんこん えのきたけ	でん粉		22.7
	刈谷市産白菜のゆず香あえ	22日(木)が冬至です。		にんじん		刈谷市産白菜 ゆず果汁 ゆずの皮	砂糖 はちみつ		
21 水	小型ロールパン	牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン		
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば		豚肉 ちくわ	チンゲンサイ にんじん	刈谷市産キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	513	
	肉団子の甘辛煮		豚肉 鶏肉		たまねぎ			20.3	
	フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ					黄桃 バイナッブル	みかんゼリー		
22 木	ツナとコーンのピラフ	牛乳	まぐろ	飲用牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	麦ご飯	米油 大豆油	533
	(麦ご飯・ツナとコーンのピラフの具)								
	鶏肉の塩レモン焼き		鶏肉			レモン果汁			24.1
	トマトスープ		ベーコン	ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ しめじ		コーンオイル		
	【いちごの米粉カップケーキ】						いちごの米粉カップケーキ		

体が温まると血液循環がよくなり、**免疫機能が**
高まります。特に冬野菜には体を温める働きがあり
ます。鍋料理やスープにして、
体の中から温まりましょう。



冬野菜は、寒さや霜で凍らないように糖度を上げるため、甘みが増しておいしくなっています。

[illegible]

小松菜としらすのふりかけ

～ 材料（4人分）～

小松菜	70g
しらす干し	20g
かつお節	6g
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2 弱
酒	小さじ1/3
塩	少々

Ⓐ

小松菜は一年中出回る野菜ですが、冬が旬です。
鉄分、カルシウム、ビタミンCを多く含みます。手作りふりかけはご飯と相性がよく、
おにぎりにもおすすめです。



旬の野菜：小松菜

～ 作り方 ～

- ① 小松菜は1 cm幅に切っておく。
- ② フライパンを温めてごま油を入れ、しらす干しをいためる。
- ③ 小松菜を入れてさらにいため、葉がしんなりして水分が少なくなってきたら、④を入れる。
- ④ 塩で味を調べ、白いりごま、かつお節を振り入れる。

※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。