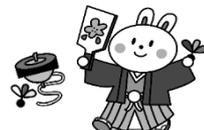


令和5年1月分 予定献立表



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

幼稚園

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		炭水化物	脂質		
				緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類		
11 水	ご飯 牛乳 お正月行事食		飲用牛乳				ご飯		
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが		でん粉	米油	455
	お祝いすまし汁	かまぼこ		小松菜	白菜 干しいたけ				18.1
	煮酢あえ	油揚げ		にんじん	大根 れんこん		砂糖	米油 ごま	
12 木	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳				小型ロールパン		
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル				米油	450
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		じゃが芋	ポタージュの素	22.8
	海そうサラダ		海そう		刈谷市産キャベツ きゅうり			ドレッシング	
13 金	富士松中学校リクエスト献立								
	ご飯 牛乳		飲用牛乳				ご飯		502
	中華鍋	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	刈谷市産白菜 えのきたけ				18.0
	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	
16 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳				ご飯		
	えびしゅうまい	えび たら			玉ねぎ		しゅうまいの皮		465
	白菜とはるさめのマーボー	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん なら	白菜 たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ		はるさめ 砂糖 でん粉	ごま油	19.4
	切り干し大根とトマトの中華サラダ			トマト	切り干し大根 きゅうり		砂糖	ごま ごま油	
17 火	刈谷南中学校リクエスト献立								
	ご飯 牛乳		飲用牛乳				ご飯		480
	チキン竜田揚げ	鶏肉					小麦粉 でん粉	米油	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆みそ		ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう		じゃが芋		21.8
18 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳				ご飯		
	サンドイッチロールパン		飲用牛乳				サンドイッチロールパン		
	スラッピージョー	豚肉		黄パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム		パン粉 砂糖		479
	刈谷市産大根のクリーム煮	ベーコン	脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	刈谷市産大根 玉ねぎ 枝豆				19.4
19 木	ご飯 牛乳 食まる給食の日		飲用牛乳				ご飯		
	鶏肉とレバーのねぎソース	鶏肉 鶏レバー		ねぎ			でん粉 砂糖	米油	466
	冬野菜のかす汁	さけ団子 油揚げ こうじみそ		小松菜 にんじん	こんにゃく 大根 白菜		刈谷市産里芋		20.5
	いよかん				いよかん				
20 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳				ご飯		
	ハンバーグのきのこおろしかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ		砂糖	米油	468
	豆じゃが	豚肉 刈谷市産大豆		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆		じゃが芋 砂糖		21.9
	高菜のかみかみふりかけ	まぐろ	しらす干し ひじき	高菜漬け にんじん			砂糖	大豆油	
23 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳				ご飯		
	豆腐と白菜の中華煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ		でん粉		404
	焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ		ぎょうざの皮	ごま油	15.9
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし			ごま ドレッシング	

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ることがあります》

1月24回分

いいともあいち運動のシンボルマークです



全国学校給食週間が
はじまります!



全国学校給食週間

1月24日～30日

刈谷市では「地元につながる料理や食材を食べよう」をテーマとした献立が登場します！

刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。[郷土料理と愛知県産食材はあみかけで表しています]

日	メニュー	牛乳	豚肉	鶏肉	卵	魚	大豆	野菜	果物	調味料	その他	カロリー
24 火	ご飯	牛乳										
	れんこんハンバーグ		豚肉	鶏肉				ほうれん草 にんじん	玉ねぎ れんこん こんにゃく 大根	砂糖	パン粉	463
	煮みそ		豚肉 八丁みそ					にんじん	刈谷市産白菜 白ねぎ		里芋 砂糖	21.0
	切り干し大根とひじきのツナあえ		まぐろ					ほうれん草	刈谷市産切り干し大根	砂糖	大豆油 ごま油	
25 水	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ					にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ		きしめん 砂糖 でん粉	529
	にぎすフライ		にぎす								パン粉 小麦粉 米油	22.3
	[ソース]											
	ブロッコリーとキャベツのごまサラダ							ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
26 木	ご飯	牛乳										
	ぶりのたまりしょうゆ漬け		ぶり					にんじん	大根 白菜 玉ねぎ		里芋	440
	◆愛知の産物たっぷりみそ汁		豚肉 八丁みそ					にんじん	大根 白菜 玉ねぎ		里芋	21.1
	刈谷市産きゅうりとれんこんのサラダ							れんこん 刈谷市産きゅうり 枝豆			ドレッシング	
27 金	ご飯	牛乳										
	ひきずり		鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐					にんじん	こんにゃく 白ねぎ 白菜		生ふ 砂糖 里芋	512
	刈谷の里芋コロッケ								玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	米油	19.5
	みかん							みかん				
30 月	にんじんご飯 (麦ご飯・にんじんご飯の具)	牛乳	ちくわ					にんじん	たけのこ 干しいたけ		麦ご飯 砂糖	456
	三河赤鶏のチキンカツ		鶏肉 三河赤鶏								パン粉 小麦粉 米油	22.5
	愛知県産いわしのつみれ汁		いわしのつみれ 豆みそ					ねぎ	ごぼう しょうが	キャベツ	じゃが芋	
31 火	金芽玄米ご飯	牛乳									金芽玄米ご飯	
	キーマカレー		豚肉 豚レバー					にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ トマト	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが にんにく りんご		じゃが芋	496
	パンプキンアンサンブルエッグ		卵 鶏肉					かぼちゃ				20.0
	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	

1月24日の給食レシピ紹介

煮みそ



旬の野菜：白菜

～ 材料 (4人分) ～

- 豚肉 80g
- 里芋 120g
- こんにゃく 120g
- にんじん 75g
- 大根 110g
- 白菜 220g
- ねぎ 40g
- 豆みそ 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ2
- だし汁 300ml
- 一味唐辛子 適宜

白菜は、霜が降りると甘みが増すので、
寒くなるとおいしくなる野菜です。

～ 作り方 ～

- ① 里芋は一口大の乱切り、にんじんは5mmのいちょう切り、大根は1cmのいちょう切りにします。白菜は15mm幅、ねぎは8mm幅に切り、こんにゃくは一口大にちぎります。
- ② こんにゃくと大根をさっとゆでます。
- ③ 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、豚肉、にんじん、こんにゃくを入れ、あくを取りながら煮ます。
- ④ 大根、里芋、㊤を入れ、野菜に火が通るまで煮ます。
- ⑤ 白菜とねぎを加えて、味がしみるまで煮ます。
- ⑥ 好みで、一味唐辛子を振りかけて出来上がりです。

煮みそは、みそ文化が発達した愛知県ならではの郷土料理です。



※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。