

令和5年2月分 予定献立表



形態食

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	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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂 質
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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
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	とりにく		バジル パセリ			
	ポークビーンズ	ぶたにく 刈谷市産だいず	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
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				おうとう	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	ぶたにく ポークウインナー		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ しめじ	じゃがいも	
	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
	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	
	いわしのしょうが煮 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					
	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	ごめあぶら
	◆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		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 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
	さつま汁	とりにく むぎみそ		ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも	
	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		飲用牛乳			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	ごめあぶら
	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	ごめあぶら
	キャベツとトマトのレモンあえ			トマト	キャベツ レモンかじゅう	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 まめみそ	飲用牛乳	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	
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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		飲用牛乳			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	ごめあぶら
	チャプチェ	ぶたにく		あかパプリカ	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
	みかんゼリー					ゼリー	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯	
10 金	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー とりにく				さとう でんぶん	こめあぶら
	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	
	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	だいずあぶら ドレッシング
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯	
13 月	ビビンバ （ご飯・ビビンバの具）	ぶたにく	飲用牛乳	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 ごめあぶら
	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	
	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		ごめあぶら
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯	
14 火	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん		
	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	
	大根のごましおあえ			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					

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》

形態食

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			くろロールパン	
	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	こめあぶら
	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		
	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]		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	
17 金	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ご飯		
	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			
	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 刈谷市産だいず	ひじき	にんじん		さとう	こめあぶら	
20 月	ご飯 牛乳 食まる給食の日			飲用牛乳			ご飯		
	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		コーンオイル カレールウ	
	野菜ソテー		まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし		だいずあぶら こめあぶら	
	野菜と果物のゼリー						ゼリー		
21 火	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ご飯		
	あじフライ		あじ				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	さといも さとう		
	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		ぶたにく えび なるとまき とうにゅう	飲用牛乳	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	ラーメン でんぶ	ごまあぶら	
	さつま芋のアーモンドがらめ						さつまいも さとう	こめあぶら アーモンド	
	切り干しで中華サラダ		ハム			きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ご飯		
24 金	さばの八丁みそ煮		さば はちょうみそ						
	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 さといも さとう		
	千草あえ			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	
	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ご飯		
27 月	チキン竜田揚げ		とりにく				ご飯 こむぎこ でんぶ	こめあぶら	
	キムチ鍋		ぶたにく とうふ あわせみそ		にんじん	はくさい えのきたけ はくさいキムチ			
	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	
	ご飯 牛乳			飲用牛乳			ご飯		
28 火	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			
	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	
	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	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。