

令和3年 12月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	ごん だて めい 献 立 名 しゅ しゅく ぎゅうにゅう しゅ さい ふく さい た じゆん 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	ビタミン		炭水化物	脂 質	たん ばく 質 (g)	
		さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめ せいひん 豆・豆製品	いんぎょうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こ さかな かい 小魚・海そう	りょく oushoku shokushu さい 緑 黄 色 野菜	その他の野菜 果物・きのこ	こめ・パン・めん 米・パン・めん 芋・砂糖	あぶら し じゆつ さい 油 脂 ・種 実 類		
1 水	ソフトめんビーンズカレーソース 牛乳 (ソフトめん・ビーンズカレーソース)	ぶたにく だいず	飲用牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	ソフトめん	カレールウ	小 中高	644 708
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	25.9	28.4
	りんご				りんご				
2 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		649	714
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし						25.9	28.5
	実だくさんみそ汁 刈谷市産キャベツのごまゆかり	とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	わかめ	にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			
3 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		644	708
	コーンしゅうまい	さかなすりみ とうふ			たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ		23.7	28.2
	みそ野菜いため 小松菜のごまソースあえ	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら ねりごま だいずあぶら		
6 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		749	823
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら	23.6	25.9
	さつま芋のあめ煮 ◆白菜と切り干し大根のシャキシャキナムル！	まぐろ	衣 浦 小 学 校 6 年 生 二 宮 萌 香 さん の わ が 家 の じ ま ん 料 理 で す。	にんじん	はくさい きりぼしだいこん	さつまいも さとう	こめあぶら だいずあぶら		
7 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		708	778
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	あおのりこ			こむぎこ	こめあぶら	24.3	26.7
	肉じゃが かぶと小松菜のサラダ	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	ドレッシング		
8 水	雁が音中学校リクエスト献立 ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		683	751
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ				28.1	30.9
	コーンスープ 海そうサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし		ポタージュのもと		
9 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		725	798
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	25.9	28.5
	刈谷市産大根のみそ煮 キャベツとほうれん草のごまドレッシングあえ	ぶたにく あかみそ		さやいんげん にんじん	こんにやく 刈谷市産だいこん	さといも さとう	ドレッシング		
10 金	そばろご飯 牛乳 (麦ごはん・そばろご飯の具)	とりにく	飲用牛乳	ピーマン	しょうが たまねぎ ほししいたけ	むぎごはん さとう		635	698
	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			22.1	24.3
	団子汁	かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ	じゃがもちボール			
13 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		625	687
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			23.1	25.4
	冬野菜と生揚げのみそ汁 れんこんとキャベツのサラダ	なまあげ あかみそ		にんじん こまつな	はくさい だいこん		ドレッシング		
14 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		643	707
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ でんぶん	こめあぶら	24.2	26.6
	ニラみそスープ にんじんしりしり	ハム あぶらあげ ミックスみそ		にら	もやし キャベツ たまねぎ しょうが しめじ にんにく		ごまあぶら こめあぶら だいずあぶら		
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 650キロカロリー 715キロカロリー		たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4グラム	

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。気をつけて食べましょう。》

特別支援学校

15 水	肉うどん (白玉うどん・肉うどんの汁)	牛乳	ぶたにく あぶらあげ	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳	こまつな	たまねぎ しろねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ	しらたまうどん さとう		659	724
	和風コロッケ				にんじん	れんこん	じゃがいも ばんこ こむぎこ	こめあぶら	23.2	25.5
	刈谷市産白菜のごま酢あえ				にんじん	刈谷市産はくさい だいこん	さとう	ごま		
16 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		666	732
	ほうれん草入りオムレツ		たまご		ほうれんそう				24.5	26.9
	ハヤシチュー		ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ		
17 金	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 とうもろこし		ドレッシング だいずあぶら		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		690	759
	さんまのおろし煮		さんま			だいこん			24.5	26.9
20 月	鶏肉とじゃが芋の煮物		とりにく はんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも さとう			
	キャベツ昆布			しおこんぶ		キャベツ		ごまあぶら		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		728	800
21 火	キャベツ入りメンチカツ		ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	ばんこ こむぎこ	こめあぶら	24.3	26.7
	チンゲンサイと生揚げの中華煮		ぶたにく 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	ごまあぶら		
	みかん					みかん				
22 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		617	678
	ぶりのみぞれ煮		ぶり			だいこん			22.8	25.0
	かぼちゃの豆乳みそ汁		あぶらあげ とうにゅう ミックスみそ		かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しめじ				
22 水	刈谷市産白菜のゆず香あえ				にんじん	刈谷市産はくさい ゆず果皮 ゆずかじゅう	はちみつ さとう			
	小型ロールパン	牛乳		飲用牛乳			こがたロールパン		667	733
	ハンバーグのトマトソースかけ		ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう	こめあぶら	24.6	27.0
22 水	コンソメスープ		ベーコン		にんじん	パセリ かぶ たまねぎ	じゃがいも			
	刈谷市産ブロッコリーのサラダ				刈谷市産ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	【ケーキ】						ケーキ			

病気に負けない体をつくろう！

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかり体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

○栄養バランスのよい食事

- ・1日3食、バランスよく食べましょう。

○野菜をしっかり食べる

- ・冬が旬の野菜を食べましょう。

○早寝・早起き・朝ごはん

- ・早寝・早起きをして、朝ごはんを食べましょう。

○手洗い

- ・食事の前や後には、しっかり手を洗いましょう。



の野菜レシピ紹介

【白菜のゆず香あえ】

— 材料 (4人分) —

白菜	230 g
にんじん	25 g
ゆずの皮	適宜
ゆず果汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
塩	適宜

— 作り方 —

- ① 白菜は1cm幅の細切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、白菜とにんじんをさっとゆでて、冷水にとる。
- ③ ゆずはよく洗って薄く皮をむき、皮は千切りにし、実は果汁をしぼる。
- ④ ゆずの果汁と皮、はちみつ、砂糖、酢、塩を混ぜておく。
- ⑤ 水気を切った野菜を、④のたれであえる。

冬に旬を迎える白菜の主な栄養素はビタミンCで、免疫力アップや疲労回復に効果的です。白菜は、漬物やいため物、鍋物など、いろいろな料理にも合うので、様々な白菜料理を楽しみながら、寒さに負けない体をつくりましょう。

※分量は給食レシピを元に作成した目安です。お好みに合わせて調整してください。

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～

