

令和3年 12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	赤 主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質	
		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 水	ソフトめんビーンズカレーソース (ソフトめん・ビーンズカレーソース)	ぶたにく だいず	牛乳 飲用牛乳 だしふんにゆう	にんじん	たまねぎ えだまめ	ソフトめん	カレールウ
	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
	りんごゼリー					ゼリー	
2 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし					
	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	
	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	
	みそ野菜いため	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 にんにく たけのこ しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら
	小松菜のごまソースあえ	まぐろ		こまつな	もやし	さとう	ねりごま だいずあぶら
6 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
	さつま芋のあめ煮					さつまいも さとう	こめあぶら
7 火	◆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 我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		ごまあぶら だいずあぶら
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
8 水	肉じゃが	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	
	かぶと小松菜のサラダ			こまつな	かぶ もやし		ドレッシング
	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	
9 木	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ			
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ とうもろこし		ポタージュのもと
	海そうサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり		
10 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	刈谷市産大根のみそ煮	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	
11 土	キャベツとほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング
	そばろご飯 牛乳	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	ごはん さとう	
	(ごはん・そばろご飯の具)						
12 日	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		
	冬野菜汁	かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
13 月	いわしの梅煮	いわし			ばいにく		
	冬野菜と生揚げのみそ汁	なまあげ あかみそ		にんじん こまつな	はくさい だいこん		
	れんこんとキャベツのサラダ				れんこん キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング
14 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ でんぶん	こめあぶら
	みそスープ	ハム ミックスみそ			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
15 水	にんじんしりしり	まぐろ		にんじん			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

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。》

形態食

15 水	肉うどん (白玉うどん・肉うどんの汁)	牛乳	ぶたにく	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	
	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
	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	
	ほうれん草入りオムレツ		たまご		ほうれんそう			
	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	
	さんまのおろし煮		さんま			だいこん		
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		こめあぶら
	ご飯	牛乳	食まる給食の日	飲用牛乳			ごはん	
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
	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	こめあぶら
	みかんゼリー						ゼリー	
22 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ぶりのみぞれ煮		ぶり			だいこん		
	かぼちゃの豆乳みそ汁		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		22日(水)が冬至です。		にんじん	刈谷市産はくさい 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	
	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
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。

〇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。



〇早寝・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。

〇野菜をしっかりと食べる

・冬が旬の野菜を食べましょう。



〇手洗い

・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



★12月21日(火)の給食に登場します。お楽しみに♪

【白菜のゆず香あえ】

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っていきましょう。

※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。

