

令和3年 12月分 予定献立表



中学校

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	無機質	ビタ ミ ン		炭水化物	脂 質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 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)	豚肉 大豆	飲用牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	ソフトめん	カレールウ	829
	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	32.6
	りんご				りんご			
2 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さばの塩焼き	さば					米油	798
	実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	わかめ	にんじん	こんにゃく 大根 玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋		36.2
	刈谷市産キャベツのごまゆかり			赤じそ	刈谷市産キャベツ		ごま	
3 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	コーンしゅうまい(2個)	魚すり身 豆腐			玉ねぎ とうもろこし	しゅうまいの皮		806
	みそ野菜いため	豚肉 生揚げ 赤みそ		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	砂糖 でんぶん	米油	28.9
	小松菜のごまソースあえ	まぐろ		小松菜	もやし	砂糖	ねりごま 大豆油	
6 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ たけのこ	砂糖 でんぶん	ごま油	886
	さつま芋のあめ煮					さつま芋 砂糖	米油	27.2
	◆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	白菜 切り干し大根		ごま油 大豆油	
7 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	青のり粉			小麦粉	米油	838
	肉じゃが	豚肉		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖		28.0
	かぶと小松菜のサラダ			小松菜	かぶ もやし		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		
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パセリ				828
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし		ポタージュの素	32.5
	海そうサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 赤角又 白袋のり		キャベツ きゅうり			
9 木	【マンゴープリン】					マンゴープリン		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			米粉 でんぶん	米油	745
	刈谷市産大根のみそ煮	豚肉 赤みそ		さやいんげん にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 刈谷市産大根	里芋 砂糖		25.5
10 金	キャベツとほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれん草	キャベツ		ドレッシング	
	そばろご飯 牛乳 (麦ご飯・そばろご飯の具)	鶏肉	飲用牛乳	ピーマン	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ	麦ご飯 砂糖		814
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			27.9
	団子汁	かまぼこ		にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ	じゃがもちボール		
13 月	【ヨーグルト】		ヨーグルト					
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしの梅煮	いわし			梅肉			745
	冬野菜と生揚げのみそ汁	生揚げ 赤みそ		にんじん 小松菜	白菜 大根			27.3
14 火	れんこんとキャベツのサラダ				れんこん キャベツ 枝豆 とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉 でんぶん	米油	769
	ニラみそスープ	ハム 油揚げ ミックスみそ		にら	もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく		ごま油	28.2
15 水	にんじんしりしり	まぐろ		にんじん			米油 大豆油	
	肉うどん 牛乳 (白玉うどん・肉うどんの汁)	豚肉 油揚げ	飲用牛乳	小松菜	玉ねぎ ごぼう 白ねぎ しょうが 干ししいたけ	白玉うどん 砂糖		777
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油	26.9
	刈谷市産白菜のごま酢あえ			にんじん	刈谷市産白菜 大根	砂糖	ごま	
献立の見方		[]: 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 830 kcal		たんぱく質基準値 34.2g

献立の見方

[] : 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
830 kcal

たんばく質基準値
34.2 g

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。

16 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ほうれん草入りオムレツ	卵			ほうれん草				787
	ハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	グリーンピース 玉ねぎ	じゃが芋	ハヤシルウ		28.3
	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 大豆油		
17 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さんまのおろし煮	さんま			大根				821
	鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉 はんぺん		にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖			28.7
	キャベツ昆布		塩昆布		キャベツ		ごま油		
食まる給食の日									
20 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油		824
	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	でんぶん	ごま油		26.9
	みかん				みかん				
21 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ぶりの三河みりん焼き	ぶり							733
	かぼちゃの豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 ミックスみそ		かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ しめじ 刈谷市産白菜 ゆず果皮 ゆず果汁				26.8
	刈谷市産白菜のゆず香あえ		22日(水)が冬至です。	にんじん		はちみつ 砂糖			
22 水	小型ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			小型ミルクロールパン		
	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	米油	759
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	パセリ かぶ 玉ねぎ	じゃが芋			28.4
	刈谷市産ブロッコリーのサラダ 【クリスマスデザート】			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		

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。



○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。

○野菜をしっかり食べる

- ・冬が旬の野菜を食べましょう。



○手洗い

- ・食事の前や後には、
しっかり手を洗いましょう。



旬の野菜レシピ紹介



★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】

— 材料（4人分） —

白菜	230g
にんじん	25g
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。

