

令和3年 12月分 予定献立表



幼稚園

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 (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 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)	牛乳 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	515
	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	21.0
	プチりんごゼリー					ゼリー		
2 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
	さばの塩焼き	さば					米油	475
	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		24.4
	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	魚すり身 豆腐			玉ねぎ とうもろこし	しゅうまいの皮		459
	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	18.8
	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	520
	さつま芋のあめ煮					さつま芋 砂糖	米油	17.9
	◆白菜と切り干し大根のシャキシャキナムル！	まぐろ		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	495
	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		18.7
	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				523
	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	22.0
	海そうサラダ		わかめ 昆布 茎わかめ 赤角又 白袋ふのり		キャベツ きゅうり			
9 木	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	438
	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 刈谷市産大根	里芋 砂糖		17.2
	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	
10 金	そばろご飯 (麦ご飯・そばろご飯の具)	牛乳	飲用牛乳	ピーマン	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	麦ご飯 砂糖		398
	五日厚焼き卵	卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			16.7
	冬野菜汁	かまぼこ		にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ			
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		
13 月	いわしの梅煮	いわし			梅肉			456
	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			19.5
	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		
14 火	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉 でんぶん	米油	474
	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	20.3
	にんじんしりしり	まぐろ		にんじん			米油 大豆油	
	肉うどん (白玉うどん・肉うどんの汁)	牛乳	飲用牛乳	小松菜	玉ねぎ ごぼう 白ねぎ しょうが 干しいたけ	白玉うどん 砂糖		574
15 水	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	19.9
	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っていることがあります。気をつけて食べましょう。》

16 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		463
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草				
	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	19.1
	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		502
	さんまのおろし煮	さんま			大根			
	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		20.1
	キャベツ昆布		塩昆布		キャベツ		ごま油	
20 月	ご飯	牛乳	食する給食の日			ご飯		554
	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	
	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	20.1
	みかん				みかん			
21 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯		449
	ぶりの三河みりん焼き	ぶり						
	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			19.3
	刈谷市産白菜のゆず香あえ		22日(水)が冬至です。		刈谷市産白菜 ゆず果皮 ゆず果汁	はちみつ 砂糖		
22 木	小型ロールパン	牛乳		飲用牛乳		小型ロールパン		477
	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	
	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		19.1
	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	
	【クリスマスデザート】					クリスマスデザート		

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。



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。