

令和4年1月分 予定献立表

1月の給食には、刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。



小学校

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名	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		エネルギー たんぱく質 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	
11 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	674
	白玉雑煮	とりにく かまぼこ		こまつな	はくさい ほししいたけ	しらたまもち		24.5
	煮なます	あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう	こめあぶら ごま	
12 水	個袋黒豆	くろめ				さとう		
	サンドイッチパンズパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズパン		
	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	630
	[ケチャップ] メンチカツと野菜ソテーを パンにはさんで食べましょう。							
13 木	かぶのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	じゃがいも	ベシヤメルソース	25.5
	野菜ソテー			こまつな	とうもろこし キャベツ		こめあぶら	
	依佐美中学校 リクエスト 献立		飲用牛乳			きんめげんまいごはん		731
	金芽玄米ごはん 牛乳							
14 金	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	26.2
	春巻き	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	
	切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		709
15 土	さわらの塩こうじ焼き	さわら					こめあぶら	
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく なまあげ		にんじん	こんにゃく だいこん しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう		26.6
	みかん				みかん			
	富士松中学校 リクエスト 献立		飲用牛乳			ごはん		651
17 月	ごはん 牛乳							
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ でんぶん	こめあぶら	24.9
	豚汁	ぶたにく とうふ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも		
	アーモンドあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	アーモンド	
18 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう		692
	大根と豚肉の煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにゃく 刈谷市産だいこん しょうが	さとう		25.2
	キャベツともやしの梅肉あえ				キャベツ もやし ばいにく	さとう	こめあぶら	
19 水	米粉パン 牛乳		飲用牛乳			こめパン		
	鶏唐揚げのみかんソース	とりにく		パセリ	みかんかじゅう	でんぶん さとう	こめあぶら	642
	冬野菜とさけのクリームシチュー	さけ	なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 刈谷市産はくさい	ベシヤメルソース ホワイトルウ		28.4
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん とうもろこし	ドレッシング		
20 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ はくさい にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	655
	ほうれん草しゅうまい（2個）	たら		ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しょうが	しゅうまいのかわ	とんし	24.3
	チンゲンサイのバンバンジーサラダ	とりにく		チンゲンサイ	もやし		ドレッシング こめあぶら	
21 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ		コーンオイル こめあぶら カレールウ	679
	パンブキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ				24.3
	◆やみつきキャベツ	まぐろ		トマト	キャベツ		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	たんぱく質基準値 26.8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。

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～

《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。》



※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。