

# 令和4年1月分 予定献立表

がつ きょうしょく かりや しさん あい ち けんさん しょくさい おおつか  
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 (kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
	主食 ご飯 牛乳 主菜 副菜 その他 の順	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 こさかわ・かい 魚・海そう	緑 黄 色野菜	その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	米・パン・めん いも芋・砂糖	油脂・種実類	
11 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		674 24.5
	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	
	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		
	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	
	個袋黒豆	くろまめ				さとう		
12 水	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		630 25.5
	メンチカツ メンチカツと野菜ソテーを [ケチャップ] パンにはさんで食べましょう。	ぶたにく			たまねぎ	パンこむぎこ	こめあぶら	
	かぶのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	じゃがいも	ベシャメルソース	
	野菜ソテー			こまつな	とうもろこし キャベツ		こめあぶら	
13 木	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			きんめげんまいごはん		731 26.2
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかもそ		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	
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	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	
14 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		709 26.6
	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		
	みかん				みかん			
17 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		651 24.9
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ でんぶん	こめあぶら	
	豚汁	ぶたにく とうふ あかもそ	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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		692 25.2
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう		
	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		
	キャベツともやしの梅肉あえ				キャベツ もやし ぱいにく	さとう	こめあぶら	
19 水	米粉パン 牛乳 食まる給食の日		飲用牛乳			こめこパン		642 28.4
	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	
	冬野菜とさけのクリームシチュー	さけ	なまクリーム だっしゅんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 刈谷市産ばくさい		ベシャメルソース ホワイトルウ	
	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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		655 24.3
	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	
	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 しゅうまい	しゅうまいのかわ	とんし	
	チンゲンサイのパンバンジーサラダ	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	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		679 24.3
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ しゅうまい にんにく エリンギ		コーンオイル こめあぶら カレールウ	
	パンプキンアンサンブルエッグ	小高原小学校6年生 むらかみ いよい 村上詩奈さんの りょうり ◆やみつきキャベツ	たまご とりにく まぐろ	かぼちゃ トマト	キャベツ		だいすあぶら	
	献立表の見方	[ ]:卓上物 [ ]:業者配達 太字:新献立 ◆:我が家じまん料理				エネルギー基準量 650キロカロリー	たんぱく質基準量 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日は食育の日へおうちでごはんの日へ

《 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。》



## 全国学校給食週間

1月24日～30日

刈谷市では「地元に伝わる料理や食材を食べよう」をテーマとした献立が登場します！

刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。[郷土料理と愛知県産食材は、あみかけで表しています]

24 月	にんじんご飯 (麦ご飯・にんじんご飯の具)	牛乳 とりにく	飲用牛乳 にんじん	たけのこ ほししいたけ	むぎごはん さとう		695
	ぶりのたまりしょうゆ漬け	ぶり あかもく	愛知県産たまりしょうゆ使用			こめあぶら	29.1
	あかもく団子と里芋のみそ汁	だんご あぶらあげ あかもく	こまつな しろみそ	だいこん ほくさい	刈谷市産さといも		
	おにまんじゅう				おにまんじゅう		
25 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	みそカツ	ぶたにく			パンこ	こむぎこ	こめあぶら
	[甘みそ] (2本)	あかみそ			さとう	ごま	689
	八杯汁	ちくわ とうふ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ	さといも		22.9
26 水	切り干し大根の酢の物			にんじん 刈谷市産きりぼしだいこん 刈谷市産きゅうり	さとう		
	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳 にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	きしめん		658
	刈谷の里芋コロッケ			たまねぎ	さとう でんぶん	刈谷市産さといも マッシュポテト	24.2
	ブロッコリーのごまソースあえ	まぐろ	ブロッコリー キャベツ		さとう	こめあぶら なにごま	
27 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	レバー入りつくね (2個)	とりにく とりレバ		たまねぎ	こめこ		632
	煮みそ	ぶたにく はつちょうみそ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん	さといも		21.1
	いよかん			いよかん	さとう		
28 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	子持ちししゃもフライの南蛮漬け (2個)	こもちししゃも	ねぎ		パンこ	こむぎこ	こめあぶら
	豆じゃが	とりにく 大豆		こんにゃく たまねぎ えだまめ	さとう	じやがいも	710
	にんじんの塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	だいこん		24.4
31 月	チキンライス (麦ご飯・チキンライスの具)	牛乳 とりにく	飲用牛乳 にんじん	たまねぎ えだまめ どうもろこし	むぎごはん	こめあぶら	664
	白身魚の香草焼き	ホキ	バジル	にんにく		こめあぶら	
	ポトフ	ポークワインナー	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ 刈谷市産キャベツ		じやがいも	29.7
	角チーズ		チーズ	しめじ			

あじ  
を味わうレシピ紹介今月の豆じゃがは、刈谷市産の大豆を使っています。  
にんじんを加えると、さらに彩りがよくなります。まめ  
【豆じゃが】

★1月28日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪

一 材料 (4人分) 一	
とり 鶏ひき肉	50 g
みず に だいす 水煮大豆	100 g
糸こんにゃく	80 g
じゃが芋	250 g
玉ねぎ	250 g
えだまめ むき枝豆	30 g
砂糖	大さじ 1
しょうゆ さけ	大さじ 1
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
和風だしの素 あぶら	小さじ 2
油	小さじ 1

## — つくり かた —

- 糸こんにゃくは3cm幅に切って、ゆでる。
- じゃが芋は一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 中火で熱した鍋に油をひき、鶏ひき肉を入れていため、鶏ひき肉に火が通ったら玉ねぎ、じゃが芋を加えていためる。
- 大豆を加え、真っ赤に見えるくらいの水を入れて、煮立ってきたらアツを丁寧に取り、和風だしを加えて煮る。
- 糸こんにゃく、酒、砂糖、みりんを加えて煮る。
- しょうゆを加えて煮、じゃが芋が柔らかくなったらむき枝豆を加えて、彩りよく仕上げる。

大豆は、体をつくるもとになるにくまるの仲間です。



※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。