

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。



刈谷市学校給食センター

形態食

日 曜	献立名	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	
		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
	お祝いすまし汁	とりにく かまぼこ		こまつな	はくさい ほうししいたけ		
	煮なます			にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら ごま
	プチりんごゼリー					ゼリー	
12 水	サンドイッチバンズパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチバンズパン	
	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	ごまあぶら
	[ケチャップ]						
	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
13 木	依佐美中学校 リクエスト 献立						
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
	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	ごまあぶら
14 金	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	
	さわらの西京焼き	さわら しろみそ					
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく なまあげ		にんじん	こんにやく だいこん しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	
17 月	みかんゼリー					ゼリー	
	富士松中学校 リクエスト 献立						
	ごはん 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	ごまあぶら
18 火	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 こんにやく	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
	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	
19 水	大根と豚肉の煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく 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 ばいにく	さとう	ごまあぶら
	米粉パン 牛乳		飲用牛乳			こめパン	
20 木	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	ごまあぶら
	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
	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
21 金	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
	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
22 土	チンゲンサイのパンパンジーサラダ	とりにく		チンゲンサイ	もやし		ドレッシング ごまあぶら
	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 エリンギ		コーンオイル ごまあぶら カレールウ
23 日	パンキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ			
	◆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

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。 》

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～



形態食

全国学校給食週間

1月24日～30日

刈谷市では「地元で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 (ご飯・にんじんご飯の具)	牛乳	とりにく	にんじん	たけのこ ほししいたけ	ごはん	さとう
	ぶりのみぞれ煮	ぶり		だいこん			
	あかもく団子と里芋のみそ汁	あかもく団子 あかみそ	しろみそ	こまつな	だいこん はくさい	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
	八杯汁	ちくわ とうふ		にんじん ほうれんそう	ほししいたけ	さといも	
26水	きり干し大根の酢のもの			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	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	きしめん	
	刈谷の里芋コロケ				たまねぎ	刈谷市産さといも マッシュポテト	こめあぶら
	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	パンこ こむぎこ	だいずあぶら ねりごま
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 とりレバー			たまねぎ	こめこ	
	煮みそ	ぶたにく はっちょうみそ	みそ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん 刈谷市産はくさい	さといも さとう	
	バナナムース					ムース	
28金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	いかフライの南蛮漬	いか		ねぎ		パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	豆じゃが	とりにく 刈谷市産だいず			こんにゃく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	
	にんじんの塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	だいこん		ごまあぶら
31月	チキンライス (ご飯・チキンライスの具)	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	ごはん	こめあぶら
	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	ポークウインナー		にんじん パセリ	かぶ たまねぎ 刈谷市産キャベツ しめじ	じゃがいも	
	豆乳パンナコッタいちごソース					とうにゅうパンナコ ッタいちごソース	



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。

【豆じゃが】

★1月28日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪

ー 材料 (4人分) ー

とりにく	鶏ひき肉	50 g
みず	水	100 g
いと	糸こんにゃく	80 g
じゃが芋	じゃが芋	250 g
たま	玉ねぎ	250 g
みき枝豆	むき枝豆	30 g
砂糖	砂糖	大さじ1
しょうゆ	しょうゆ	大さじ1
酒	酒	小さじ1
みりん	みりん	小さじ1
和風だしの素	和風だしの素	小さじ2
油	油	小さじ1

ー 作り方 ー

- ① 糸こんにゃくは3cm幅に切って、ゆでる。
- ② じゃが芋は一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 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。
- ④ 大豆を加え、具材がひたひたになるくらいの水を入れて、煮立ってきたらアクを丁寧に取り、和風だしを加えて煮る。
- ⑤ 糸こんにゃく、酒、砂糖、みりんを加えて煮る。
- ⑥ 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。