

令和4年2月分 予定献立表



形態食

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	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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
		魚・肉・卵 まめ・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類
1火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	鶏団子と生揚げの中華煮	とりにく だんご なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しめじ	でんぶ	ごまあぶら
	チャプチェ	ぶたにく		あかバブリカ にら	たまねぎ にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう	ごめあぶら ごま ごまあぶら
	りんごゼリー					ゼリー	
2水	スライスパン 牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
	ドライカレーサンドの具 野菜と豆のトマト煮	ぎゅうにく ぶたにく とりレバー ベーコン だいず しろいんげんまめ		あかバブリカ にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ みかん	さとう みかんゼリー はちみつレモンゼリー	カレールウ
	フルーツゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト				
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
3木	いわしの梅煮	いわし			ばいにく		
	けんちん汁	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん ごぼう えのきたけ		ごまあぶら
	白菜の昆布あえ		しおこんぶ	ほうれんそう	はくさい		
	プチ洋なしゼリー					ゼリー	
4金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	さとう でんぶ	ごめあぶら
	冬野菜のかす汁	なまあげ こうじみそ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん はくさい えのきたけ	さといも	
	いそ煮	はんぺん だいず	ひじき		えだまめ	さとう	ごめあぶら
7月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ハンバーグのおろしソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん	さとう	
	のっぺい汁	なまあげ		にんじん ねぎ	こんにやく はくさい	さといも でんぶ	
	もやしと小松菜の土佐あえ	かつおぶし		こまつな	もやし しょうが	さとう	
8火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく やきどうふ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ		ごま
	れんこんサラダ				れんこん えだまめ とうもろこし		ドレッシング
9水	海鮮豆乳ちゃんぽん (ラーメン・海鮮豆乳ちゃんぽんの汁)	ぶたにく いか えび かまぼこ とうにゅう	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しょうが にんにく	ラーメン でんぶ	ごまあぶら
	さつま芋のアーモンドがらめ					さつま芋 さとう	ごめあぶら アーモンド
	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	ごまあぶら
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
10木	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	ごめあぶら
	みそおでん	うずらたまご ちくわ なまあげ あかみそ		にんじん	こんにやく だいこん	さとう	
	小松菜ともやしのいそ香あえ		のり	こまつな	もやし	さとう	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
14月	大根カレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん バセリ あかバブリカ きバブリカ	だいこん たまねぎ しょうが にんにく		カレールウ コーンオイル
	おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	ごめあぶら
	キャベツのレモンあえ				キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
15火	レバー入りつくね（2個）	とりにく とりレバー			たまねぎ	ごめこ	
	筑前煮	とりにく なまあげ		にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	なまふ さとう	
	ブロッコリーともやしのごまサラダ			ブロッコリー	もやし とうもろこし		ごま ドレッシング
	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る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。 》

形態食

16 水	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	かれいフライの和風マリネソース	かれい		ピーマン あかパプリカ	たまねぎ	パンこ さとう
	なめこと野菜のみそ汁	とうふ あかみそ		こまつな	はくさい なめこ	さといも
	もやしとほうれん草のお浸し			ほうれんそう	もやし	さとう
17 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	野菜はんぺんのお好みソース	たら いか かつおぶし		しろねぎ キャベツ しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら
	白菜と春雨のマーボー	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん にら	はくさい たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう でんぶん
	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう こめあぶら だいずあぶら
18 金	くろロールパン	牛乳	飲用牛乳		くろロールパン	
	オムレツ	たまご				
	肉団子とベジまるのミルクカレースープ	きりふだいこんと れんこんのくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ たまねぎ にんにく しめじ	おおむぎ こめあぶら
	ごぼうサラダ	朝日中学校2年生 花木 ゆめのさんの食まるコンテスト料理です。			にんじん igo とうもろこし	ドレッシング
21 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	（ごはん・ビビンバの具）	ぶたにく		チンゲンサイ	にんにく もやし ほししいたけ	さとう こめあぶら
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	しゅうまいのかわ
	わかめスープ	とうふ ハム なるとまき	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たけのこ とうもろこし	はるさめ こめあぶら
22 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	サーモンフライの切り干し大根あんかけ	さけ		にんじん	えだまめ しょうが きりぼしだいこん しめじ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん
	さつま汁	とりにく むぎみそ		にんじん ねぎ	ごんにやく ごぼう だいこん	さといも
	キャベツのゆかりあえ			あかじそ	キャベツ	
24 木	野菜たっぷりポロネーゼ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	飲用牛乳	トマト にんじん	たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム	ソフトめん こむぎこ さとう
	（ソフトめん・野菜たっぷりポロネーゼソース）					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
	みかんゼリー					ゼリー
25 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	れんこん入りつくね（2個）	とりにく			れんこん たまねぎ	
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ	ちくわ たまご こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう
	干草あえ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう こめあぶら だいずあぶら
28 月	刈谷東中学校リクエスト献立		飲用牛乳		ごはん	
	ごはん	牛乳				
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	こむぎこ さとう
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ ミックスみそ		にら にんじん	はくさい えのきたけ はくさいキムチ	パンこ
	海そうサラダ		わかめ		キャベツ とうもろこし	



の野菜レシピ紹介

はくさい がつ がつころ あき ふゆ しゅん やさい
白菜は、10月から2月頃の、秋から冬にかけてが旬の野菜です。
霜が降りて寒くなると、甘みが増しておいしくなります。

【白菜と春雨のマーボー】



★2月17日(木)の給食に登場します。お楽しみに♪

— 作り方 —

- ① 生揚げは7mm厚さの色紙切りにし、さっと湯をかける。
- ② 白菜は1.5cm幅に切り、にんじんとたけのこは千切り、にらは2.5cm長さ、しょうがはみじん切り、干しいたけは戻して千切りにする。
- ③ フライパンにごま油の半量としょうが、にんにく、トウバンジャンを入れて弱火にかけ、豚肉を加えていためる。
- ④ たけのこと干しいたけを加えていためる。
- ⑤ にんじんを加えてひと混ぜしたら、白菜と生揚げを入れてふたをし、しんなりしたら合わせておいた調味料④を加えて混ぜる。
- ⑥ 直前に湯で戻した春雨と、水溶きかたくり粉を加えて混ぜる。
- ⑦ 残りのごま油とにらを入れて混ぜる。

— 材料（4人分） —			
豚ひき肉	80g	ごま油	小さじ1/2
生揚げ	70g	しょうゆ	小さじ2強
春雨	35g	赤みそ	小さじ1と1/2
白菜	270g	砂糖	小さじ2
にんじん	50g	酒	大さじ1
ゆでたけのこ	35g	中華だしの素顆粒	小さじ1
にら	12g	オイスターソース	小さじ1
しょうが	3～4g	トウバンジャン	好みで
おろしにんにく	3～4g	かたくり粉	小さじ1
干しいたけ	中1/2個		

※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。

