

令和4年3月分 予定献立表



特別支援学校

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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
		魚・肉・卵 豆・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	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳			こがたロールパン		小	中高
	肉団子の甘辛煮	とりにく ぶたにく			たまねぎ		とんし	634	697
	野菜たっぷりシーフード焼きそば	えび いか		にんじん チンゲンサイ	キャベツ しょうが しめじ	ちゅうかそば	こめあぶら	25.3	27.3
	アセロラゼリーのフルーツあえ				おうとう パイナップル	アセロラジュレ			
2水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		646	710
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	23.2	25.5
	すまし汁	かまぼこ とうふ ゆば		にんじん みつば	はくさい				
	菜の花とキャベツのあえもの			なのはな	キャベツ とうもろこし	さとう			
3木	五目ちらしずし (麦ご飯・五目ちらしずしの具) 行事食	ちくわ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん	れんこん かんぴょう ほししいたけ えだまめ	むぎごはん さとう		619	680
	ぶりのみぞれ煮	ぶり			だいこん			23.5	25.8
	ふ玉汁	とうふ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	やきふ			
	ひなまつりゼリー					ゼリー			
4金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		611	672
	揚げぎょうざ (2個)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ	こめあぶら	20.5	22.5
	はるさめとわかめのスープ	なるとまき なまあげ	わかめ	にんじん ねぎ	とうもろこし	はるさめ	ごまあぶら		
	ほうれん草ともやしのナムル	まぐろ		ほうれんそう	もやし しょうが		だいずあぶら ごまあぶら		
7月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		703	773
	チーズミンチカツ	ぶたにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	26.3	28.9
	春キャベツたっぷり豆乳みそ汁	なまあげ とうにゅう ミックスみそ		にんじん ねぎ	はるキャベツ たまねぎ	じゃがいも			
	切り干し大根のあえ物	まぐろ	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし	さとう	だいずあぶら		
8火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		698	767
	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう		30.7	33.7
	野菜と高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん こうやどうふ		さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう	さといも さとう			
	キャベツのカラフルあえ			ひろしまな きょうな だいこんば にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ うめ とうもろこし				
9水	五目うどん (白玉うどん・五目うどんの汁) 行事食	ぶたにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん		587	645
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	あおのりこ			こむぎこ	こめあぶら	21.5	23.6
	茎わかめのきんぴら		くきわかめ	にんじん	こんにやく ごぼう れんこん	さとう	ごま ごまあぶら こめあぶら		
	卒業お祝い献立		飲用牛乳			ごはん			
10木	◆なんちゃってマーボー豆腐 我が家のじまん料理です。 大根を、豆腐に見立てた料理です。	ぶたにく うずらたまご あかみそ		ほうれんそう	だいこん しろねぎ にんにく	でんぶん さとう		801	881
	愛知の野菜入り春巻き	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	はるまきのかわ	こめあぶら	25.0	27.5
	チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろ		チンゲンサイ	もやし	さとう	だいずあぶら ねりごま		
	お祝いデザート					ムース			
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 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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。

《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～



特別支援学校

11 金	ご飯 しろみぎかなこうそうや 白身魚の香草焼き	牛乳	ホキ	飲用牛乳	バジル	にんにく	ごはん	こめあぶら	703	773
	野菜たっぷりビーフシチュー		ぎゅうにく だいず	だっしふんにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ	29.3	32.2
	春キャベツのサラダ					はるキャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
14 月	シャキシャキそぼろ丼 (麦ご飯・シャキシャキそぼろ丼の具)	牛乳	ぶたにく	飲用牛乳	ピーマン あかパプリカ	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが	むぎごはん さとう でんぶん	こめあぶら	766	842
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ		まぐろ とりレバー				でんぶん こめこ さとう	こめあぶら アーモンド	27.2	29.9
	団子汁		ミックスみそ		こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがもちボール じゃがいも			
	プチももゼリー						ゼリー			
15 火	ご飯 ごもくあつや たまご 五目厚焼き卵	牛乳	たまご とりにく	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ			676	743
	豆じゃが		ぶたにく だいず		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		25.0	27.5
	キャベツとわかめの三杯酢			わかめ		キャベツ きゅうり	さとう			
16 水	ソフトめんミートソース (ソフトめん・ミートソース)	牛乳	ぶたにく	飲用牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ グリンピース マッシュルーム	ソフトめん	ハヤシルウ	685	753
	鶏肉のハーブ焼き		とりにく		バジル パセリ				31.3	34.4
	フレンチサラダ				あかパプリカ パセリ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	こめあぶら		
17 木	赤飯 せきはん	牛乳		飲用牛乳			せきはん			
	チキンカツ		とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら	666	732
	沢煮椀		ぶたにく かまぼこ		にんじん みつば	ごぼう たけのこ ほししいたけ			25.5	28.0
	ブロッコリーとキャベツのサラダ				ブロッコリー	キャベツ えだまめ		ドレッシング		
	ごま塩 ごま塩は、赤飯にふりかけましょう。							ごましお		



の野菜レシピ紹介



菜の花、キャベツ、ホールコーンは、
体の調子を整えるベジまるの仲間です。



【菜の花とキャベツのあえもの】

★3月2日(水)の給食に登場します。お楽しみに♪

— 材料 (4人分) —	
菜の花	55 g
キャベツ	75 g
ホールコーン	30 g
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2

— 作り方 —

- 菜の花を3cmの長さに、キャベツは5mm幅程度の千切りにする。
- 砂糖としょうゆを合わせてたれを作っておく。
- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れてゆでる。
- ゆでた野菜をザルにあげ、粗熱をとりしっかり水気を切る。
- ④とホールコーンを②のたれであえたら出来上がり。



菜の花 (菜花)

春の訪れを告げる菜の花は、早春に美味しい緑黄色野菜です。
ビタミン類やミネラル類を多く含み、特にビタミンCが豊富です。少し苦みがありますが、お浸しやサラダ、いため物、お吸い物などにして春の味を楽しみましょう。



※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。