

令和4年3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	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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
		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	
	肉団子の甘辛煮	とりにく ぶたにく			たまねぎ		とんし
	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
	アセロラゼリーのフルーツあえ				おうとう	アセロラジュレ	
2 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら
	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 牛乳	ちくわ	飲用牛乳	にんじん	れんこん ほししいたけ えだまめ	ごはん さとう	
	ぶりのみぞれ煮	ぶり			だいこん		
	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	
	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
	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	
	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
	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	
	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう	
	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	こんにゃく 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 牛乳	ぶたにく	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	
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	あおりのりこ			こむぎこ	こめあぶら
	きんぴら			にんじん	こんにゃく 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 ***						
10 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	◆なんちゃってマーボー豆腐	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 しょうが にんにく	でんぶん さとう	
	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
	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

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

11 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル	にんにく		こめあぶら
	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
	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	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	(ご飯・シャキシャキそぼろ丼の具)		ぶたにく		ピーマン あかバプリカ	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら
	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
	じゃが芋のみそ汁		ミックスみそ		こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	
15 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	五目厚焼き卵		たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ		
	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	
	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	牛乳		飲用牛乳			ソフトめん	
	(ソフトめん・ミートソース)		ぶたにく	だっしふんにゅう	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		ハヤシルウ
	鶏肉のハーブ焼き		とりにく		バジル パセリ			
	フレンチサラダ				あかバプリカ 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	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	チキンカツ		とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	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		
	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
	たいみそ		たい こめみそ					



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。