

令和4年2月分 予定献立表



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 値(キロカロリー)
		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	たんぱく質 値(グラム)
1 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		651
	鶏団子と生揚げの中華煮	とりにく 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	24.8
	チャプチェ	ぶたにく		あかパプリカ にら	たまねぎ にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	
	きんかん				きんかん			
2 水	スライスパン	牛乳	飲用牛乳			スライスパン		678
	ドライカレーサンドの具	ぎゅうにく ぶたにく とりレバー		あかパプリカ	たまねぎ	さとう	カレールウ	25.2
	野菜と豆のトマト煮	ベーコン だいず しろいんげんまめ		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう		
	フルーツゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん	みかんゼリー はちみつレモンゼリー		
3 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		669
	いわしのかば焼き	いわし				でんぶ こめ さとう	こめあぶら	25.2
	けんちん汁	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	こんにゃく 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			
4 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		680
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	さとう でんぶ	こめあぶら	27.5
	冬野菜のかす汁	なまあげ こうじみそ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ	さといも		
	いそ煮	あぶらあげ はんぺん だいず	ひじき		えだまめ	さとう	こめあぶら	
7 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		622
	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		22.1
	のっぺい汁	なまあげ		にんじん ねぎ	こんにゃく 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		671
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング	29.9
	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	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 きくらげ	ラーメン でんぶ	ごまあぶら	726
	さつま芋のアーモンドがらめ					さつまいも さとう	こめあぶら アーモンド	27.6
	切り干し中華サラダ				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	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			でんぶ こめ さとう	こめあぶら	643
	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	こんにゃく だいこん	さとう		25.3
	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	五穀ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		710
	大根カレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん パセリ あかパプリカ きパプリカ	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	21.4
	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		
15 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		668
	納豆	なつとう						
	筑前煮	とりにく なまあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	なまふ さとう		26.1
	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		エネルギー基準値 650キロカロリー
								たんぱく質基準値 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。

《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。》

小学校

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	こめあぶら
	なめこと野菜のみそ汁	とうふ あかみそ あぶらあげ		こまつな	はくさい なめこ	さといも	
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		しるねぎ 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	ごまあぶら
18 金	き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	きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら だいずあぶら
	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					
21 月	肉団子とベジまるのミルクカレースープ	きりほしだいこんと れんこんのくいだんこ	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 バイナッブル	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	ごぼう とうもろこし	ドレッシング
	ココア牛乳の素	1品で食まるファイブがそろうスープです！				ココアぎゅうにゅうのもと	
22 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	◆さけの電田揚げ切り干し大根あんかけ	さけ		にんじん	えだまめ しょうが きりほしだいこん しめじ	さとう でんぶん	こめあぶら
	さつま汁	とりにく むぎみそ		にんじん ねぎ	ごんややく ごぼう だいこん	さといも	
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	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
	せとか				せとか		
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 こうや豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	ごまあぶら
28 月	千草あえ	あぶらあげ まぐろ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま だいずあぶら
	刈谷東中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ごはん	
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら
28 月	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		
	海そうサラダ		わかめ こんぶ しろふくろふのり		キャベツ とうもろこし		
			くきわかめ あかつのまた				



旬の野菜レシピ紹介

はくさいは、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。

★2月17日(木)の給食に登場します。お楽しみに♪

【白菜と春雨のマーボー】



— 作り方 —

— 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。

- 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 たけのこを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。

毎月19日は食育の白～おうちでごはんの白～

