

令和4年2月分 予定献立表



中学校

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 (kcal)	
		たんぱく質	無機質	ビタ ミン		炭水化物	脂質		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実類		たん ぱく 質 (g)
1 火	ご飯	牛乳				ご飯			
	鶏団子と生揚げの中華煮		鶏肉 団子 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ	でんぶん	ごま油	762
	チャプチェ		豚肉		赤パプリカ にら	玉ねぎ にんにく 干しいたけ	はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	28.9
2 水	きんかん				きんかん				
	スライスパン	牛乳				スライスパン			
	ドライカレーサンドの具		牛肉 豚肉 鶏レバー		赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖	カレールウ	776
3 木	野菜と豆のトマト煮		ベーコン 大豆 白いんげん豆		にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 砂糖		28.5
	フルーツゼリーのヨーグルトあえ					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		
	節分行事食		いわし				でんぶん 米粉 砂糖	米油	818
4 金	けんちん汁		油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 ごぼう えのきたけ		ごま油	30.9
	白菜の昆布あえ				ほうれん草	白菜			
	節分豆		節分豆						
7 月	ご飯	牛乳				ご飯			
	いかのかりん揚げ		いか			しょうが	砂糖 でんぶん	米油	807
	冬野菜のかす汁		生揚げ こうじみそ		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 白菜 えのきたけ	里芋		31.8
8 火	いそ煮		油揚げ はんぺん 大豆			枝豆	砂糖	米油	
	ハンバーグのおろしソースかけ		豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根	砂糖		741
	のっぺい汁		生揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜	里芋 でんぶん		28.0
9 水	もやしと小松菜の土佐あえ		かつお節		小松菜	もやし しょうが	砂糖		
	キャンディチーズ (2個)								
	ご飯	牛乳					ご飯		
10 木	たらのみそマヨ銀紙焼き		たら みそ				砂糖	ドレッシング	796
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ		豚肉 焼き豆腐		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	34.8
	れんこんサラダ					れんこん 枝豆 とうもろこし		ドレッシング	
14 月	海鮮豆乳ちゃんぼん (ラーメン・海鮮豆乳ちゃんぼんの汁)	牛乳	豚肉 いか えび かまぼこ 豆乳		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 でんぶん	ごま油	843
	さつま芋のアーモンドがらめ						さつま芋 砂糖	米油 アーモンド	31.8
	切り干し中華サラダ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油	
15 火	ご飯	牛乳				ご飯			
	わかさぎの唐揚げ				わかさぎ		米粉 でんぶん	米油	759
	みそおでん		うずら卵 ちくわ 生揚げ 赤みそ		にんじん	こんにゃく 大根	砂糖		29.0
16 水	小松菜ともやしのいそ香あえ		のり		小松菜	もやし	砂糖		
	五穀ご飯	牛乳					五穀ご飯		
	大根カレー		豚肉 豚レバー		にんじん パセリ 赤パプリカ 黄パプリカ	大根 玉ねぎ しょうが にんにく		カレールウ コーンオイル	860
15 火	おからコロッケ		おから		にんじん	切り干し大根 ごぼう 枝豆	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	25.1
	キャベツのレモンあえ					キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖		
	ご飯	牛乳					ご飯		
15 火	納豆		納豆						777
	筑前煮		鶏肉 生揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ	生ふ 砂糖		29.4
	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	
16 水	ご飯	牛乳					ご飯		
	かれいフライの和風マリネソース		かれい		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	759
	なめこと野菜のみそ汁		豆腐 油揚げ 赤みそ		小松菜	白菜 なめこ	里芋		28.4
16 水	もやしとほうれん草のお浸し				ほうれん草	もやし	砂糖		
	献立の見方	[] : 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 830 kcal	たんぱく質基準値 34.2 g	

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。

中学校

17 木	ご飯	牛乳	豚肉	豚肉	白ねぎ キャベツ しょうが	ご飯		801	
	野菜はんぺんのお好みソース		たら いか かつお節		白菜 たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ	砂糖 でんぷん	米油	29.2	
	白菜と春雨のマーボー		豚肉 生揚げ 赤みそ	にんじん なら		はるさめ 砂糖 でんぷん	ごま油		
	切り干し大根とひじきのツナあえ		まぐろ	ひじき	ほうれん草	砂糖	ごま油 大豆油		
18 金	くるロールパン	食まる給食の日 牛乳	卵	卵		くるロールパン		822	
	オムレツ							32.0	
	肉団子とベジまるのミルクカレースープ		切り干し大根と れんこんの肉団子	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく パインアップル	大麦	米油	
	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！				ココア牛乳の素			
21 月	ビビンバ	牛乳	豚肉	豚肉	チンゲンサイ	にんにく もやし 干しいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	807
	(ご飯・ビビンバの具)								
	えびしゅうまい (2 個)		えび たら			玉ねぎ	しゅうまいの皮	33.3	
	わかめスープ		豆腐 ハム なると巻	わかめ	にんじん ねぎ	白菜 たけのこ とうもろこし	はるさめ	ごま油	
22 火	ごはん	牛乳	鶏肉	鶏肉			ご飯		
	◆さけの竜田揚げ切り干し大根あんかけ		さけ		にんじん	枝豆 しょうが 切り干し大根 しめじ	砂糖 でんぷん	米油	
	さつま汁		鶏肉 麦みそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう 大根	里芋	28.6	
	キャベツのゆかりあえ	朝日小学校 5 年生 長谷川 花音さんの 我が家のじまん料理です。		赤じそ	キャベツ				
24 木	野菜たっぷりポロネーゼ	牛乳	牛肉 豚肉 大豆	豚肉	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム	ソフトめん 小麦粉 砂糖	米油	847
	(ソフトめん・野菜たっぷりポロネーゼソース)								
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル	にんにく		米油	
	せとが				せとが				
25 金	ご飯	牛乳	鶏肉	鶏肉			ご飯		
	れんこん入りつくね (3 個)		ちくわ 卵 高野豆腐		にんじん ねぎ	れんこん 玉ねぎ		795	
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ				ほうれん草 にんじん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	31.0	
	千草あえ		油揚げ まぐろ	ひじき		もやし	砂糖	ごま油 ごま 大豆油	
28 月	刈谷東中学校リクエスト献立								
	ご飯	牛乳					ご飯		
	いかフライのレモン煮		いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	キムチ鍋		豚肉 豆腐 ミックスみそ		にら にんじん	白菜 えのきたけ 白菜キムチ		800	
	海そうサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 赤角又 白袋ふのり			キャベツ とうもろこし		29.8	
	【フルーツアンニン豆腐】						フルーツアンニン豆腐		

旬の野菜レシピ紹介

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♪

— 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		

— 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。

※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。



白菜は、体の調子を整えるもとになる
ベジまるの仲間です。



春雨は、力のもとになる
いきまるの仲間です。

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～

