

令和4年3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	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 たんぱく質 kcal
		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 (g)
1 火	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳			こがたロールパン		634
	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 いち		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
	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
	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			23.2
	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)	牛乳	ちくわ あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん	れんこん かんぴよう ほししいたけ えだまめ	むぎごはん さとう	706
	ぶりの三河みりん焼き	ぶり						26.7
	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		
	いがまんじゅう					いがまんじゅう		
4 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		611
	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	20.5
	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
	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		26.3
	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
	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	こんにやく ごぼう	さといも さとう		30.7
	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)	牛乳	ぶたにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しらたまうどん でんぶん		633
	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	24.6
	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	
	はちみつ大豆	だいず				はちみつ さとう		
10 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		710
	◆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 にんにく	でんぶん さとう		24.2
	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	
11 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		703
	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	29.3
	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	

双葉小学校6年生
江坂 蒼依さんの
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。

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。》

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～



小学校

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 あかバブリカ	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
	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	272
	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	牛乳		飲用牛乳			ごはん		676
	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			25.0
	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 (ソフトめん・ミートソース)	牛乳	ぶたにく	飲用牛乳 だっしふんにゆう	にんじん	たけのこ たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	ソフトめん	ハヤシルウ	661
	ポークウインナー		ウインナー						27.6
	フレンチサラダ				あかバブリカ 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	
	赤飯	牛乳		飲用牛乳			せきはん		
17木	チキンカツ		とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら	708
	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
	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	
	【お祝いクレープ】						いちごクレープ		
18金	卒業式								
22火	クロスロールパン	牛乳		飲用牛乳			クロスロールパン		
	ハンバーグのデミグラスソースかけ		ぶたにく とりにく			たまねぎ マッシュルーム	さとう	ハヤシルウ デミグラスソース こめあぶら	671
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	コーンオイル	27.2
	まめまめサラダ		まぐろ だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ とうもろこし		だいずあぶら ドレッシング	
23水	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			きんめげんまいごはん		721
	鶏肉のハーブ焼き		とりにく		バジル パセリ				26.4
	キーマカレー		ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん あかバブリカ トマト	えだまめ たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	コーンオイル こめあぶら カレーパウダー	
	清見オレンジ					きよみオレンジ			



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け、粗熱をとりしっかりと水気を切る。
- 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。