

令和4年3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		エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	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	
1 火	小型ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ミルクロールパン		
	肉団子の甘辛煮（2個）	鶏肉 豚肉			玉ねぎ		豚脂	787
	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	中華そば	米油	31.7
	アセロラゼリーのフルーツあえ				黄桃 バイナップル	アセロラジュレ		
2 水	赤飯 牛乳		飲用牛乳			赤飯		
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	米油	874
	お祝いすまし汁	かまぼこ 豆腐 湯葉		にんじん 三つ葉	白菜			29.4
	菜の花とキャベツのあえもの			菜の花	キャベツ とうもろこし	砂糖		
	【お祝いクレープ】					いちごクレープ		
	ごま塩 ←ごま塩は、赤飯にふりかけましょう。						ごま塩	
3 木	卒業式							
4 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	揚げぎょうざ（3個）	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	ぎょうざの皮	米油	772
	はるさめとわかめのスープ	なると巻 生揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	とうもろこし	はるさめ	ごま油	24.4
	ほうれん草ともやしのナムル	まぐろ		ほうれん草	もやし しょうが		大豆油 ごま油	
7 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	チーズミンチカツ	豚肉	チーズ		玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	842
	春キャベツたっぷり豆乳みそ汁	生揚げ 豆乳 ミックスみそ		にんじん ねぎ	春キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋		30.9
	切り干し大根のあえ物	まぐろ	ひじき	にんじん	切り干し大根 きゅうり もやし	砂糖	大豆油	
	菜の花ふりかけ	かつお節	のり	菜の花 にんじん 抹茶		砂糖	ごま	
8 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		827
	野菜と高野豆腐のいり煮	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう	里芋 砂糖		35.7
	キャベツのカラフルあえ			広島菜 京菜 大根葉 にんじん かぼちゃ ほうれん草	キャベツ 梅 とうもろこし			
9 水	五目うどん 牛乳 （白玉うどん・五目うどんの汁）	豚肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ	白玉うどん でんぶん		755
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	青のり粉			小麦粉	米油	29.5
	茎わかめのきんぴら		茎わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう れんこん	砂糖	ごま ごま油 米油	
	はちみつ大豆	大豆				はちみつ 砂糖		
10 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	◆なんちゃってマーボー豆腐	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。	豚肉 うずら卵 赤みそ	ほうれん草	大根 白ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖		843
	愛知の野菜入り春巻き		鶏肉	にんじん	キャベツ れんこん	春巻きの皮	米油	28.5
	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	砂糖	大豆油 ねりごま	
11 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		米油	819
	野菜たっぷりビーフシチュー	牛肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん	枝豆 玉ねぎ	じゃが芋	ハヤシルウ	32.5
	春キャベツのサラダ				春キャベツ きゅうり とうもろこし		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 830kcal	たんぱく質基準値 34.2g	

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。

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～



中学校

14 月	シャキシャキそぼろ丼 牛乳 (麦ご飯・シャキシャキそぼろ丼の具)	豚肉	飲用牛乳	ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが	麦ご飯 砂糖 でんぶん	米油	892 31.4
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ 鶏レバー				でんぶん 米粉 砂糖	米油 アーモンド	
	団子汁	ミックスみそ		小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがもちボール じゃが芋		
	プチももゼリー					ゼリー		
15 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		785 28.0
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			
	豆じゃが	豚肉 大豆		にんじん	こんにやく 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖		
	キャベツとわかめの三杯酢		わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖		
16 水	ソフトめんミートソース 牛乳 (ソフトめん・ミートソース)	豚肉	飲用牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たけのこ 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	ソフトめん	ハヤシルウ	868 35.6
	ボークウインナー	ウインナー						
	フレンチサラダ			赤パプリカ パセリ	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	米油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
17 木	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油	797 32.7
	沢煮椀	豚肉 かまぼこ		にんじん 三つ葉	ごぼう たけのこ 干しいたけ			
	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 枝豆		ドレッシング	
	角チーズ		チーズ					
18 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		845 33.0
	かわいいフライのレモン煮	かわいい 			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	野菜と生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		
	菜の花のあえ物			菜の花 にんじん 	もやし	砂糖	ごま	
22 火	クロスロールパン 牛乳		飲用牛乳			クロスロールパン		772 31.2
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	ハヤシルウ デミグラスソース 米油	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	コーンオイル	
	まめまめサラダ	まぐろ 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆			キャベツ とうもろこし		大豆油 ドレッシング	
23 水	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		864 31.0
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル パセリ				
	キーマカレー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん 赤パプリカ トマト	枝豆 玉ねぎ しょうが にんにく 	じゃが芋	コーンオイル 米油 カレールウ	
	清見オレンジ				清見オレンジ 			

旬の野菜レシピ紹介



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	55g
キャベツ	75g
ホールコーン	30g
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2

— 作り方 —

- ① 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。
- ② 砂糖としょうゆを合わせてたれを作っておく。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れてゆでる。
- ④ 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。
- ⑤ 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、早春におい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。