

令和3年 4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		エネルギー値 kcal
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン		炭水化物	脂質	
				緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実類	たんぱく質 g
9 金	釜炊玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			きんめげんまいごはん		670
	白身魚フリッター	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ	こめあぶら	
	ハヤシチュー	ぶたにく	だっしふんにゆう	にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルー	22.1
	春キャベツとコーンのサラダ				はるキャベツ とうもろこし		ドレッシング	
12 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゆう	パンこ こむぎこ	こめあぶら	672
	新玉ねぎのみそ汁	とうふ ミックスみそ		こまつな にんじん	たまねぎ			23.5
	グリーンサラダ 【ヨーグルト】		ヨーグルト		キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング	
13 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	みそ野菜いため	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん	キャベツ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	700
	コーンしゅうまい(2個)	たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	しゅうまいのかわ		25.3
	清見オレンジ				きよみオレンジ			
14 水	ミルクロールパン	牛乳	飲用牛乳			ミルクロールパン		708
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ				
	ポテトスープ	ベーコン なまクリーム	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベジタブルソース	28.3
	カラフルソテー			こまつな あかバブリカ きバブリカ	キャベツ しめじ		こめあぶら	
15 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	けんちんしのだの野菜あんかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん	たけのこ えだまめ	さとう でんぶん		739
	団子汁	かまぼこ		ねぎ	はくさい	じゃがもちボール じゃがいも		21.3
	切り干し大根とベーコンのいため物	ベーコン		いんげん	たまねぎ れんこん きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	
16 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		こめあぶら カールルー	742
	食まるコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	こめあぶら	23.2
	海そうサラダ		こんぶ わかめ ふのり しらすのり あかさくらそう くわかめ		キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
19 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	豚肉のオレンジレモンソース	ぶたにく			オレンジ レモンのかわ みかんかじゆう	さとう	こめあぶら	692
	玉ねぎたっぷり豆乳みそ汁	なまあげ とうにゆう ミックスみそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ			26.7
	しそきゅうり			あかじそ	刈谷市産きゅうり		ごま	
20 火	入学・進級 お祝い 献立	牛乳	飲用牛乳 わかめ			ごはん		
	わかめご飯							
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	708
	すまし汁	かまぼこ とうふ		にんじん ほうれんそう	たけのこ えのきたけ			23.9
21 水	キャベツのカラフルあえ			ひろしまな だいこんば、きょうな にんじん あかじそ かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ とうもろこし			
	【お祝いいちごゼリー】					ゼリー		
	野菜たっぷりポロネーゼ	牛乳	飲用牛乳			ソノめん		
	(ソフトめん・野菜たっぷりポロネーゼソース)	ぶたにく だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	こむぎこ さとう	こめあぶら	683
22 木	ホワイトウイナー	ホワイトウイナー						28.9
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	子持ちししゃもフライ(2個)		こもちししゃも			パンこ こむぎこ	こめあぶら	636
22 木	[ソース]							
	涙煮椀	ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう たけのこ ほししいたけ			22.8
	ほうれん草ともやしのアーモンドあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	アーモンド	

食まる5人がそろった
献立を毎月19日前後
に実施します!

食まる給食の日

4月19日は
おひげきゅうりの日です

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
--------	-----------	------------	----------	---------------	-----------------------	---------------------

食材は、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。[刈谷市ホームページ⇒くらしの情報⇒教育⇒給食センター]
 《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

23 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		637
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	新じゃが芋のみそ汁	なまあげ しろみそ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		24.2
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ		たけのこ	
26 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		719
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	春巻き	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ やせし エルギ	はるまきのかわ	こめあぶら	26.2
	チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろ		チンゲンサイ	きゅうり	さとう	ねりま たけのこ	
27 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		712
	さばのみそ煮	さば みそ						
	鶏肉と新じゃが芋の煮物	とりく なまあげ		にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう		25.4
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
28 水	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳			こがしロールパン		656
	野菜たっぷりシーフード焼きそば	えび いか ちくわ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	ちゅうかさそば	こめあぶら	
	レバー入りつくね(2個)	とりく とレバー			たまねぎ	こめこ		28.2
	さわやかフルーツゼリー				おうとう バイナッブル	りんごゼリー		
30 金	鶏そぼろとたけのこのお祝いちらし (麦ご飯・鶏そぼろとたけのこのお祝いちらしの具)	とりく	飲用牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ ほしほし汁	むぎごはん さとう		676
	さわらの照り焼き	さわら						
	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		30.0
	かしわもち					かしわもち		

がっこうきゅうしょく もくひょう
学校給食の7つの目標

がっこうきゅうしょく がっこう おこな きょういく
学校給食は、学校で行う「教育のひとつ」で、
「生きた教材」として食育に活用されます。

1 成長期にふさわしい栄養で、健康づくり



2 食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ



3 マナーを守り、助け合って楽しく食べる



4 自然が育む命の恵みに感謝する



5 食を通してつながる様々な人たちに感謝する



6 日本や各地域に伝わる優れた食文化を理解する



7 食べ物を通して社会のしくみを学ぶ



こんだてひょう みかた
献立表の見方

食品分類は、小学校の家庭科で学習する五大栄養素に合わせて分けました。

たんぱく質の量を記載しました。

献立名	主 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 (kcal)
	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質	
主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 そ の 他 の 順	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 いも・砂糖	油脂・種実類	
23 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ごはん		637
27 火	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく	飲用牛乳	あおねぎ おおば	たまねぎ	ごはん	742
	新じゃが芋のみそ汁	とりく じゃば				パンこ さとう	23.2
	湯葉入りみそ汁	とりく しろみそ				でんぶん	
	ひじきのいため煮	あぶらあげ		ひじき			ごまあぶら
29 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳		ごはん		692
豚肉のオレンジレモンソース	ぶたにく			オレンジ レモンのかわ みかんかじゅう	さとう	こめあぶら	
26 7	主ねぎたっぷり豆乳みそ汁	なまあげ	飲用牛乳	まいつき			26.7
しそきゅうり	きゅうり			あかじそ	きゅうり	ごま	
0 水	野菜たっぷりボロネーゼ	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	ソフめん こもぎ さとう	683
ホワイトウインナー	ホワイトウインナー			キャベツ	とうもろこし		28.9
コーンサラダ						ドレッシング	

給食に新登場するメニューは太字になっています。

マークの料理は『我が家のじまん料理』です。5、6年生が応募してくれた中から選ばれた料理です。

小学校6年生
〇〇〇さんの
我が家のじまん料理です。

毎月19日は、食育の日です！

献立表の見方 [] : 単上物 [] : 業者配送 太字 : 新献立 ◆ : 我が家のじまん料理 エネルギー値 650kcalロリー たんぱく質 26.87g

混ぜご飯とめん料理は「献立名(主食・具または汁など)」となっています。主食と具(または汁など)を合わせて食べましょう。
混ぜご飯の具は、ごはんの容器の中でよく混ぜてから配膳しましょう。

献立表にはこのほかに、いろいろな情報が載っています。献立表をよく見て、おいしく給食を食べましょう！

