

令和3年 4月分 予定献立表

特別支援学校

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 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質		エネ ルギ- (kcal)	たん ぱく 質 (g)
		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 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂・種実類		
9 金	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			きんめげんまいごはん		小	中高
	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	670	737
	ハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ	22.1	24.3
	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			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	672	739
	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	25.8
	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		
13 火	【ヨーグルト】		ヨーグルト						
	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	770
	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	27.8
14 水	清見オレンジ				きよみオレンジ				
	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		708	778
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ				28.3	31.1
	ポテトスープ	ベーコン なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベジタブルソース		
15 木	カラフルソテー			こまつな あかパプリカ きパプリカ	キャベツ しめじ		こめあぶら		
	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	812
	団子汁	かまぼこ		ねぎ	はくさい	じゃかもちボール じゃがいも		21.3	23.4
16 金	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		
	水 学 部 一 年 生 給 食 開 始								
	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 カレールー	742	816
19 月	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	25.5
	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 くきわかめ		キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	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！								
	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	692	761
20 火	玉ねぎ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	キャベツ たまねぎ	よ いちゅうり 4月19日は よ いちゅうりの日です	ごま	26.7	29.3
	しそきゅうり			あかじそ	刈谷市産きゅうり				
	入学・進級 お祝い 献立								
	わかめご飯 牛乳		飲用牛乳 わかめ			ごはん			
21 水	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	708	778
	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	26.2
	キャベツのカラフルあえ			ひろしまな だいこんは 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			
22 木	野菜たっぷりポロネーゼ 牛乳	ぶたにく だいず	飲用牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	こめあぶら	709	779
	(ソフトめん・野菜たっぷりポロネーゼソース)							33.3	36.6
	鰯肉の塩レモン焼き	とらこ			レモンかじゅう				
	コーンサラダ				キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
22 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	えびカツ		えび たら			パンこ こむぎこ	こめあぶら	617	679
	【ソース】								
	沢煮鰯	ぶたにく		にんじん みつば	ごぼう たけのこ ほししいたけ			24.0	26.4
22 木	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		
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 715キロカロリー		たんぱく質基準値 26.8グラム 29.6グラム	

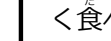
材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。

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。[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。 》

	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		637	700
23	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら		
金	新じゃがが芋のみそ汁	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	26.6
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ		たしずあぶら		
26	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		719	790
月	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 にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	26.2	28.8
	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	ねりごま たしずあぶら		
27	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		692	761
火	さばの八丁みそ煮	さば みそ							
	鶏肉と新じゃがが芋の煮物	とりにく なまあげ		にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも さとう		31.9	35.1
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま		
28	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳			こがせロールパン		656	721
水	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	ちゅうかそば	こめあぶら		
	レバー入りつくね(2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	こめこ		28.2	31.0
	さわやかフルーツゼリー				おうとう パイナップル	りんごゼリー			
30	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)	牛乳 とりにく	飲用牛乳	にんじん	たけのこ えだまめ ほししいりかけ	むぎごはん さとう		641	705
金	さわらの西京焼き	さわら みそ						30.5	33.5
	ふ玉汁	とうふ かおまこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	やきふ			
	こしあんムース					こしあんムース			

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 

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。

献立名は、上から「主食」「主菜」「副菜」「その他」の順となっています。		献立名		主食に体の組織をつくる食品		主菜に体の調子を整える食品		副菜にエネルギーになる食品		エネルギー
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質
				魚・肉・卵 豆・豆制品	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	たんぱく質
給食に新登場するメニューは太字になっています。	12月	主食	牛乳	主菜	副菜	その他		の順		
		ご飯	牛乳	◆天ぷら入りふたつくね	〇〇〇が学校6年生	ぶたにく	あおねぎ おおば	たまねぎ	ごはん	742
		湯葉入りみそ汁	〇〇 〇〇さんの	とりにく けいば	しるみそ	ひじき	あぶらあげ	はんぺん	パンこ さとう	23.2
		ひじきのいため煮	我が家のじまん料理です。							
◆マークの料理は『我が家のじまん料理』です。	19日	ご飯	牛乳	豚肉のオレンジレモンソース	ぶたにく			ごはん		692
		玉ねぎたっぷり豆腐みそ汁	食する給食の日	か、お揚げ	まいつき	しよく	きゅうしよく	ひ		26.7
		しそきゅうり				あかじそ	きゅうり		ごま	
		野菜たっぷりボロネーゼ	牛乳	（ソフトめん・野菜たっぷりボロネーゼ）	ぶたにく だいず	トマト にんじん	たまねぎ セロリ	ソフトめん	こむぎこ さとう	683
5、6年生が応募してくれた中から選ばれた料理です。	〇日	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		トッピング	
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 26.8g	

混ぜごはん料理は「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も、いろいろな情報じょうほうが
 載のっています。献立表こんだてひょうをよく見て、おいしく
 給きゅうしょく食たを食くべましょう！

