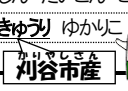


令和2年4月分 予定献立表（15回）

形態食

刈谷市学校給食センター

日 曜	こんだて名 並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他	 主に体をつくる もとなる食品	 主に体の調子を整えるもとなる食品	 主にエネルギーの もとなる食品
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	やきぎょうざ（2コ）	ぎょうざ		
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら でんぶん さとう
	だいこんサラダ	ハム	きゅうり だいこん	
	さんしょくはなゼリー			さんしょくはなゼリー
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき		
	にくじゃが バナナムース	ぶたにく	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう バナナムース
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	やさいと豆腐のナゲット（2コ）	やさいと豆腐のナゲット		ごまあぶら
	チンゲンサイのちゅうかに	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ たけのこ しめじ	ごまあぶら でんぶん
	もやしときゅうりのこうみサラダ		きゅうり もやし	ドレッシング
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	さばのぎんかみやき	さばのぎんかみやき		
	とりにくとじゃがいものうまに	とりにく はんぺん	いんげん にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう
15 水	たくあんあえ		キャベツ たくあん	
	おぼろみそめん （ソフトめん・おぼろみそめんのしる）	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん あかみそ	にんじん グリンピース たまねぎ	ソフトめん でんぶん さとう ごまあぶら
	えびしゅうまい	えびしゅうまい		
	キャベツとわかめのさんばいず	わかめ	キャベツ	さとう
16 木	🌀🌀🌀 1 華生結食開始 🌀🌀🌀 ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ トマト にんじん しょうが にんにく マッシュルーム	ごまあぶら カレールー
	コロッケ			コロッケ ごまあぶら
	みかんゼリーのフルーツあえ		おうとう	みかんゼリー
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	ハンバーグのてりやきソースかけ	ハンバーグ	しょうが にんにく	さとう ごまあぶら でんぶん
	さといもみそしる	とりにく あかみそ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう	さといも
	キャベツときゅうりのごまゆかり		キャベツ きゅうり ゆかり	ごま
20 月	プリン		 刈谷市産	プリン
	ごもくちらしずし （ごはん・ごもくちらしずしのく）	飲用ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	えだまめ にんじん たけのこ ほしほしだけ	ごはん さとう
	わかどりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん ごまあぶら
	すましじる	かまぼこ とうふ	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ	
21 火	お祝いいちごデザート			お祝いいちごデザート
	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	いわしのうめ	いわしのうめ		
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく はんぺん	いんげん にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう
22 水	ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう もやし	ごま さとう
	ミルクロールパン	飲用ぎゅうにゅう		ミルクロールパン
	とりにくのハーブやき	とりにくのハーブやき		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう ハヤシルウ
23 木	グリーンサラダ	だしふんにゅう	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング
	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	とりすき	とりにく かまぼこ やきとうふ	にんじん ねぎ はくさい こんにゃく	なまふ ごまあぶら さとう
	おこのみックス	おこのみックス		ごまあぶら
24 金	【おこのみソース】			
	かいそうサラダ	ハム わかめ	キャベツ	
	ごはん ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん
	チキンたつたあげ	チキンたつたあげ		ごまあぶら
	ぶたじる	ぶたにく とうふ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも
	れんこんサラダ	あかみそ	れんこん にんじん コーン	ごまあぶら ごま ドレッシング
こんだての見方		[]：卓上物 太字：新献立 ◆：我が家のじまん料理		

《 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。》

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]

〔携帯電話サイト用 URL：http://www.city.kariya.lg.jp/mobile/index.html 教育⇒給食センター〕 毎月19日は食育の日～うちでごはんの日～



27月	ごはん	ぎゅうにゅう	いんよ 飲用ぎゅうにゅう	ごはん
	さんまのぎんかみやき		さんまのぎんかみやき	
	やさいととうふのうましおに		ぶたにく やきどうふ	はくさい チンゲンサイ にんじん えのきたけ にんにく きりぼしだいこん にんじん
28火	◆きりぼし大根と人参のさっぱり和え	あ おがき えしょうがごう ねんせい 小垣江小学校 6年生 中嶋 歌奈さんの 我が家のじまん料理です。	飲用ぎゅうにゅう	ごはん
	チキンライス (ごはん・チキンライスのく)		とりく	にんじん たまねぎ えだまめ コーン
	えびフライ		えびフライ	こめあぶら
30木	しろいんげんまめのポタージュ		ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも ベジマメルソース
	フチようなしゼリー		ぎゅうにゅう	フチようなしゼリー
	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう	ごはん
	にくだんごのあまからに (2こ)		にくだんごのあまからに	
	やさいのとうにゅうみそしる		とうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ
	きんぴら		ミックスみそ	じゃがいも
			ぶたにく はんぺん	こめあぶら さとう

4月 食育だより 新年度が始まります！

今年度もみなさんが元気に学校生活を送れるように、安全安心に留意し、心を込めて給食を作っていきます。1年間よろしくお願いします。

学校給食は、毎日の食事を通して正しい食習慣や食べ物に関する知識を身につけ、健康な体をつくること、会食を通して社会性を養うことなどを目標とし、教育の一環として実施しています。

献立表の見方



献立名は、上から順に主食・主菜・副菜・その他の順となっています。

たんぱく質、無機質の多い食品です。

ビタミンの多い食品です。

炭水化物の多い食品です。

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。

こんだて名	主菜・主菜・副菜・その他の	主菜・主菜・副菜・その他の	主菜・主菜・副菜・その他の	主菜・主菜・副菜・その他の
並び順：主食・主菜・主菜・副菜・その他の				
ごはん	飲用ぎゅうにゅう	ごはん	こめあぶら	さとう
しやうゆのかみやき	しやうゆのかみやき	にんじん ねぎ えのきたけ	さとう	こめあぶら
かみやき	かみやき	もやし きゅうり こまつな ばいにく	さとう	こめあぶら
はいにくあえ	はいにくあえ		ごはん	こめあぶら
せつらんまめ	せつらんまめ		さといも さとう	さとう
ごはん	飲用ぎゅうにゅう		しらたまうどん	こめあぶら
とりにくのしょうがやき	とりにくのしょうがやき	だいこん こんにやく いんげん にんじん	さといも こめあぶら	さとう
こもくに	こもくに	きゃべつ もやし	さといも こめあぶら	さとう
いそがえ	いそがえ	にんじん だいこん こまつな ねぎ	さといも こめあぶら	さとう
◆とんじろどん (しらたまうどん・とんじろどんのしる)	とんじろどん (しらたまうどん・とんじろどんのしる)	れんこん こんにやく	さとう	こめあぶら
あじフライ	あじフライ		さとう	こめあぶら
れんこんきんぴら	れんこんきんぴら		さとう	こめあぶら
フチりんごゼリー	フチりんごゼリー		さとう	こめあぶら

まぜごはん・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。

食材は、料理ごとの行に記載しています

給食はにきもおすすめ！

給食メニュー

★給食のベジまるメニューを紹介しします★

【キャベツときゅうりのごまゆかり】



— 材料 (4人分) —

キャベツ	150 g
きゅうり	30 g
ごま (白)	小さじ 1
ゆかり粉	小さじ 1/2
塩	少々

— 作り方 —

- ① キャベツは3mmくらいの千切り、きゅうりは3mmくらいの輪切りにする。
- ② キャベツ、きゅうりを茹でる。茹で上がった後冷まして、水気を絞る。
- ③ ②とゆかり粉、ごまを合わせ、味を見て塩で味をととのえて出来上がり♪

※給食センターでは、大量調理のため料理をアレンジして提供します。

毎月19日は食育の日 ~おうちでごはんの日~