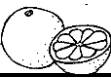
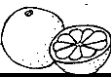


令和2年4月分 予定献立表（15回）

中学校

刈谷市学校給食センター



日 曜	献立名				1食分 kcal
9 木	並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他	主に体をつくるものになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	焼ききょうざ（3個）	ぎょうざ			
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	ごま油 でんぷん 砂糖	796
10 金	大根サラダ	ハム	きゅうり 大根		
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	さわらの西京焼き	さわらの西京焼き			
	肉じゃが 	豚肉	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	823
13 月	オレンジ 		オレンジ		
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	野菜と豆腐のナゲット（2個）	野菜と豆腐のナゲット		米油	
	チンゲンサイの中華煮	豚肉	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	ごま油 でんぷん	753
14 火	もやしときゅうりの香味サラダ		きゅうり もやし	ドレッシング	
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	子持ちししゃもフライ（3個）	子持ちししゃもフライ		米油	
	鶏肉とじゃがいものうま煮	鶏肉 はんぺん	いんげん にんじん たまねぎ キャベツ たくあん	じゃがいも 砂糖	881
15 水	たくあんあえ				
	おぼろみそめん 牛乳	飲用牛乳		ソフトめん でんぷん 砂糖 ごま油	
	（ソフトめん・おぼろみそめの汁）	豚肉 はんぺん 赤みそ	にんじん グリンピース たまねぎ		866
	えびしゅうまい（2個）	えびしゅうまい			
16 木	キャベツとわかめの三杯酢	わかめ	キャベツ 	砂糖	
	金芽玄米ごはん	飲用牛乳		金芽玄米ごはん	
	チキンカレー	鶏肉	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	米油 カレールー	895
	コロッケ			コロッケ 米油	
17 金	みかんゼリーのフルーツあえ		黄桃 パインアップル	みかんゼリー	
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ハンバーグ	しょうが にんにく	砂糖 ごま油 でんぷん	785
	さといものみそ汁	鶏肉 油揚げ 赤みそ	ねぎ にんじん 大根 ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり粉	さといも ごま	
20 月	キャベツときゅうりのごまゆかり		4月19日は よいきゅうりの日です！	刈谷市産	
	型抜きチーズ	チーズ			
	五目ちらしずし 牛乳	飲用牛乳		麦ごはん 砂糖	
	（麦ごはん・五目ちらしずしの具）	まぐろ油揚げ 油揚げ	枝豆 にんじん たけのこ 干しいたけ		886
21 火	若鶏の唐揚げ	鶏肉	しょうが	でんぷん 米油	
	すまし汁	かまぼこ 豆腐	白菜 にんじん ねぎ えのきたけ		
	【お祝いクレープ】 			お祝いクレープ	
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
22 水	いわしの梅煮	いわしの梅煮			
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉 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 砂糖	819
	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	
	ミルクロールパン 牛乳	飲用牛乳		ミルクロールパン	
23 木	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉のハーブ焼き			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ	829
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	
	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
24 金	とりすき	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐	にんじん ねぎ 白菜 こんにゃく	生麩 米油 砂糖	775
	お好みックス	お好みックス		米油	
	【お好みソース】				
	海藻サラダ	ハム 海藻	キャベツ		
24 金	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	チキン竜田揚げ 	チキン竜田揚げ		米油	
	豚十	豚肉 豆腐 わかめ 赤みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく れんこん にんじん コーン	さといも 米油 ごま	835
	れんこんサラダ				
	【ごまクリーミードレッシング】			ドレッシング	
	献立の見方	[]：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

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～おうちでごはん



27月	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	832
	さんまの銀紙焼き		さんまの銀紙焼き		
	野菜と豆腐のうま塩煮	小塩江小学校6年生 中嶋 歌奈さんの 我が家のじまん料理です	豚肉 焼き豆腐	白菜 チンゲンサイ にんじん えのきたけ にんにく 切り干し大根 にんじん	
28火	チキンライス (まぜごはん・チキンライスの具)	牛乳	飲用牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ 枝豆 コーン	869
	えびフライ (2個)		えびフライ	米油	
	白いんげん豆のポタージュ		ベーコン 白いんげん豆 牛乳	じゃがいも ベジマメルソース	
	乾燥小魚		乾燥小魚		
30木	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん	792
	肉団子の甘辛煮 (3個)		肉団子の甘辛煮		
	野菜の豆乳みそ汁		油揚げ 豆乳 ミックスみそ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	
	きんぴら		豚肉 はんぺん	いんげん にんじん ごぼう こんにゃく	

4月

食育だより

新年度が始まります！

新年度の学校生活が始まりました。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、会食や当番活動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

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。

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。		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		1食分 kcal
給食に新登場するメニューは太字になっています。	いわしのかば焼き	飲用牛乳	いっしの焼き	にんじん ねぎ えのきたけ	ごはん	米油 砂糖 米粉 でんぷん		
	梅肉あえ	ハム	かまぼこ 豆腐	もやし きゅうり 小松菜 梅肉	米油 砂糖 米粉			
	節分豆	飲用牛乳	ハム		砂糖 米油			
	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉のしょうが焼き	豚肉 はんぺん					
◆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。	五目煮	飲用牛乳	豚肉 はんぺん					
	いそぎあえ	飲用牛乳	豚肉 はんぺん					
	◆どん汁うどん (白玉うどん・どん汁うどんの汁)	飲用牛乳	豚肉 はんぺん					
	あじフライ	あじフライ						
食材は、料理ごとの行に載っています								
年度の後半には、各中学校3年生がリクエストした献立が月替わりで登場します！								
献立の見方		献立名		献立名		献立名		献立名
【 】：卓上物		【 】：業者配送		太字：新献立		◆：我が家の自慢料理		280kcal

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。まぜごはんの具は、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！

★給食のベジまるメニューを紹介します★

【キャベツときゅうりのごまゆかり】

★4月17日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪

材料 (4人分)

作り方

キャベツ 150g

きゅうり 30g

ごま (白) 小さじ1

ゆかり粉 小さじ1/2

塩 少々

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~