

令和2年4月分 予定献立表（15回）

幼稚園

刈谷市学校給食センター



日 曜	献立名	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	1day kcal
9 木	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	457
	焼きぎょうざ	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	
	大根サラダ	ハム	きゅうり 大根		
	ひなあられ			ひなあられ	
10 金	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	490
	さわらの西京焼き	さわらの西京焼き			
	肉じゃが オレンジ	豚肉	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく オレンジ	じゃがいも 砂糖	
13 月	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	422
	野菜と豆腐のナゲット	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	
	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	
14 火	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	526
	子持ちししゃもフライ（2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 たくあんあえ	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	
15 水	おぼろみそめん （ソフトめん・おぼろみそめの汁）	牛乳 飲用牛乳 豚肉 はんぺん 赤みそ	にんじん グリンピース たまねぎ	ソフトめん でんぷん 砂糖 ごま油	524
	えびしゅうまい	えびしゅうまい			
	キャベツとわかめの三杯酢 金芽玄米ごはん	わかめ	キャベツ	砂糖 金芽玄米ごはん	
16 木	チキンカレー	牛乳 飲用牛乳 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 カレールウ	555
	コロッケ			コロッケ 米油	
	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	
17 金	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	433
	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	
	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	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 ゆかり粉		ごま	
20 月	五目ちらしずし （麦ごはん・五目ちらしずしの具）	牛乳 飲用牛乳 まぐろ油揚げ 油揚げ	枝豆 にんじん たけのこ 干しいたけ	麦ごはん 砂糖	503
	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	お祝いいちごゼリー	
	【お祝いいちごゼリー】			ごはん	
21 火	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	505
	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	
22 水	ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 もやし	ごま 砂糖	547
	ミルクロールパン	牛乳 飲用牛乳		ミルクロールパン	
	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	
23 木	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	471
	ごはん	牛乳 飲用牛乳		ごはん	
	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	
	お好みックス 【お好みソース】	お好みックス		米油	
24 金	海藻サラダ	ハム 海藻	キャベツ		516
	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	
	豚汁	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	さといも	
	れんこんサラダ		れんこん にんじん コーン	米油 ごま	
	【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 490kcal		

《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～おうちでごはんの日～



27 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん	475
	さんまのおかゆ煮	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。	さんまのおかゆ煮			
	野菜と豆腐のうま塩煮		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	じゃがいも	
	◆きりしん大根と人参のさっぱり炊飯			切り干し大根 にんじん	砂糖 ごま ごま油	
28 火	チキンライス (麦ごはん・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	麦ごはん	501
	えびフライ		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	たまねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも ベジヤメルソース	
30 木	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん	471
	肉団子の甘辛煮 (2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	じゃがいも	
	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	米油 砂糖	

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。

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。

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

【 】：卓上物 【 】：業者配送

太字：新献立 ◆：我が家の自慢料理

エネルギー基準値 880kcal

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 3 mm くらいの千切り、きゅうりは 3 mm 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～