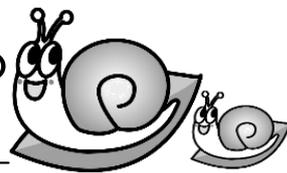


令和2年6月分 予定献立表 (17回)



幼稚園

刈谷市学校給食センター

日 曜	献立名 並び順：主食・牛乳、主菜、副菜、その他	主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品	主にエネルギーのものとなる食品	エネルギー kcal
8月	クロロールパン 牛乳 ハヤシチュー 鶏肉の照り焼き	飲用牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鶏肉の照り焼き	にんじん グリンピース たまねぎ	クロロールパン じゃがいも ハヤシルウ	551
9月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 筑前煮 ほうれん草のおひたし	飲用牛乳 さばのみそ煮 鶏肉	いんげん にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほうれん草 もやし	ごはん 生麩 さといも 砂糖 砂糖	478
10月	スライスパン 牛乳 チキン竜田揚げ かぼちゃのポタージュ えだまめサラダ ブルーベリージャム	飲用牛乳 チキン竜田揚げ 脱脂粉乳	かぼちゃ パセリ たまねぎ 枝豆 キャベツ にんじん	スライスパン 米油 ベジマメルソース ドレッシング ブルーベリージャム	636
11月	クロスロールパン 牛乳 ハンバーグのカラフルソースかけ みそけんちん汁 ひじきのいため煮	飲用牛乳 ハンバーグ 豆腐 ミックスみそ ベーコン はんぺん ひじき	大根 にんじん いんげん 干しいたけ ごぼうこんにやく ねぎ 枝豆	クロスロールパン 米油 砂糖 じゃがいも ごま油 砂糖	557
12月	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライのレモンソース ちゃんこ煮 切り干し大根サラダ	飲用牛乳 子持ちししゃもフライ 鶏肉団子 生揚げ	レモン果汁 たけのこ キャベツ ねぎ にんにく 切り干し大根 にんじん きゅうり	ごはん 米油 砂糖 はるさめ ドレッシング	466
15日(月)から19日(金)は『愛知を食べる学校給食週間』です。愛知県でとれた食材がたくさん使われます。					
15月	ごはん 牛乳 あじフライ 豆腐のオイスターソースいため フチももゼリー	飲用牛乳 あじフライ 豚肉 豆腐 いか	チンゲンサイ しめじ たまねぎ にんじん たけのこ	ごはん 米油 砂糖 でんぷん ごま油 フチももゼリー	510
16月	クロロールパン 牛乳 肉団子の甘辛煮 ◆元気になるニラみそスープ もやしとひじきのあえもの	飲用牛乳 肉団子の甘辛煮 豚肉 油揚げ ミックスみそ ひじき	にら 小松菜 にんじん キャベツ しめじ ごぼうこんにやく にんにく しょうが もやし にんじん	ごはん クロロールパン ごま油 砂糖	516
17月	いもかわうどん (きしめん・いもかわうどんの汁) たこナゲット グリーンサラダ	飲用牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ たこナゲット	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	きしめん 砂糖 でんぷん 米油 ドレッシング	521
18月	ごはん 牛乳 にんじんしゅうまい (2個) とりすき 梅肉あえ	飲用牛乳 鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐	にんじんしゅうまい にんじん ねぎ 白菜こんにやく もやし きゅうり ほうれん草 梅肉	ごはん 生麩 米油 砂糖 砂糖 米油	481
19月	ごはん 牛乳 いわしの八丁みそ煮 八杯汁 切り干し大根のいためもの	飲用牛乳 いわしの八丁みそ煮 豆腐 油揚げ ちくわ 鶏肉	にんじん 干しいたけ ねぎ いんげん 切り干し大根 しめじ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	470
22月	ミルクロールパン 牛乳 まぐろのアーモンドがらめ 野菜と生揚げのうま塩煮 キャベツのゆかりあえ	飲用牛乳 まぐろ 豚肉 生揚げ	白菜 チンゲンサイ たけのこ えのきたけ にんにく キャベツ ゆかり粉	ミルクロールパン 米粉 でんぷん 米油 アーモンド 砂糖 じゃがいも	561
23月	ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 肉じゃが 小松菜のごまあえ	飲用牛乳 さわらの西京焼き 豚肉	にんじん グリンピース たまねぎ こんにやく 小松菜 もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま 砂糖	484
24月	小型ロールパン 牛乳 野菜たっぷり焼きそば フランクフルトソーセージ 海藻サラダ	飲用牛乳 豚肉 ちくわ フランクフルトソーセージ 海藻	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり コーン	小型ロールパン 中華そば 米油	556
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

給食のごはんは刈谷市でとれたお米です。



平成小学校6年生 谷川 蒼介君の 我が家のじまん料理です。

《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～

25 木	クロスロールパン 野菜と豆腐のナゲット ラタトゥイユ アスパラサラダ	牛乳 鶏肉	飲用牛乳 野菜と豆腐のナゲット 鶏肉	にんじん ピーマン なす たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく グリーンアスパラガス きゅうり キャベツ	クロスロールパン 米油 オリーブ油 砂糖 ドレッシング	569
26 金	ごはん 春巻き ふたま汁 ひじきサラダ	牛乳 豆腐 かまぼこ ひじき 大豆	飲用牛乳 春巻き 豆腐 かまぼこ ひじき 大豆	ふき 小松菜 たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	ごはん 米油 焼き麩 砂糖 ドレッシング	505
29 月	ごはん お好みックス 切り干し大根のみそ汁 アーモンドあえ	牛乳 お好みックス 豆腐 赤みそ	飲用牛乳 お好みックス 豆腐 赤みそ	こんにやく しめじ 白菜 ねぎ 切り干し大根 にんじん ほうれん草 もやし	ごはん 米油 アーモンド 砂糖	406
30 火	ごはん 高野豆腐の炒り煮 コロッケ きゅうりとわかめの三杯酢	牛乳 豚肉 はんぺん 高野豆腐 わかめ	飲用牛乳 豚肉 はんぺん 高野豆腐 わかめ	いんげん にんじん ごぼうこんにやく きゅうり	ごはん さといも 砂糖 コロッケ 米油 砂糖	508

6月 だより 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

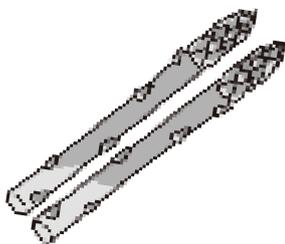


【アスパラサラダ】

★6月25日(木)の給食に登場します。お楽しみに♪

— 材料 (4人分) —

- グリーンアスパラガス 80g
- きゅうり 25g
- キャベツ 60g
- お好みのドレッシング 適宜



— 作り方 —

- ① グリーンアスパラガスは根元で切り落とし、下半分の皮をむいて2cmの長さに切る。きゅうりは輪切り、キャベツは千切りにする。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れ、さっと火を通す。流水でしっかり冷まし、水気を切る。
- ③ お好みのドレッシングで和えたら出来上がり。

おすすめポイント！

グリーンアスパラガスは、初夏が旬の緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果があります。旬の時期のやわらかいグリーンアスパラガスは1本そのまま、または大きく切って食感を楽しむ味わい方もおすすめです。



※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。