

令和6年3月分 予定献立表



中学校

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		緑 主に体の調子を整える食品		黄 主にエネルギーになる食品		エネ ルギ (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミ ン		炭水化物	脂質	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 金	五目ちらし寿司 (麦ご飯・具)	牛乳 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ	麦ご飯 砂糖		749
	白身魚のいそ辺焼き	メバル	青のり				米油	32.1
	かす汁	鶏肉 合わせみそ		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 白菜 えのきたけ	じゃが芋		
	いがまんじゅう					いがまんじゅう		
4 月	ご飯	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉	飲用牛乳			ご飯		785
	肉団子の甘辛煮 (2個)				玉ねぎ			39.8
	キャベツと北海道産ほたての中華煮	ほたて貝柱		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが きくらげ	でん粉		
	切り干しで中華サラダ	ハム			切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
5 火	赤飯	牛乳	飲用牛乳			赤飯		916
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	30.1
	けんちん汁	豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根	里芋	ごま油	
	菜の花のサラダ 【お祝いケーキ】			菜花	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
6 水	卒業式							
7 木	キムタクご飯 (麦ご飯・具)	牛乳 ベーコン	飲用牛乳	ねぎ	白菜キムチ たくあん	麦ご飯	米油	749
	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉			しょうが		米油	33.6
	野菜と生揚げのうま塩煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ にんにく えのきたけ	じゃが芋		
	手巻きのり		のり					
8 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		863
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		38.1
	五目煮	鶏肉 はんぺん 生揚げ		さやいんげん にんじん		じゃが芋 生ふ 砂糖		
	清見オレンジ				清見オレンジ			
11 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		854
	ポークビーンズ	豚肉 刈谷市産大豆	脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		30.5
	食まるコロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉 米粉 春巻きの皮	米油	
	ツナとブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	とうもろこし		大豆油 ドレッシング	
12 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯		807
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油 アーモンド	36.3
	豚汁	豚肉 豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん	こんにゃく 大根	じゃが芋		
	小松菜としらすのふりかけ 紫芋チップス	かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖	ごま油	
13 水	りんごパン	牛乳	飲用牛乳			りんごパン		764
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	ハヤシルー デミグラスソース 米油	31.8
	有機豆乳野菜スープ	ハム 有機豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋 でん粉		
	れんこんサラダ 角チーズ		チーズ		れんこん きゅうり とうもろこし		ごま ドレッシング	

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 830kcal たんぱく質基準値 34.2g

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。



中学校

14 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	いわしのオレンジ煮		いわし			オレンジ果汁 オレンジピール			731
	野菜と生揚げのつゆたく煮		豚肉 生揚げ		小松菜 にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋		29.7
	キャベツの赤じそあえ				赤じそ	キャベツ			
15 金	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
	切り干し大根のキーマカレー		牛肉	脱脂粉乳	にんじん トマト 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ 切り干し大根 にんにく		カレールー	832
	菜の花とツナのオムレツ		卵 まぐろ		菜花			米油	30.2
	春キャベツのレモンあえ					枝豆 春キャベツ レモン果汁	砂糖		
18 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	えびフライ (2個)		えび				パン粉 小麦粉	米油	
	[ソース]	東刈谷小学校6年生 杉浦 晴々花さんの 我が家のじまん料理です							819
	湯葉入りすまし汁		豆腐 湯葉		にんじん	白菜	まりふ		32.0
	◆三つ葉とササミのサラダ		鶏肉		三つ葉	きゅうり キャベツ れんこん		ドレッシング	
	【ヨーグルト】			ヨーグルト					
19 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが きくらげ にんにく	でん粉 砂糖	ごま油	795
	コーンしゅうまい (2個)		すけとうだら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮		30.2
	チンゲンサイとわかめのサラダ			わかめ	チンゲンサイ	もやし		ドレッシング	
21 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ソースカツ (群馬県) (2個)		豚肉				パン粉 でん粉 砂糖	米油	794
	こしね汁 (群馬県)		ちくわ 米みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 干しいたけ	里芋	ごま油	26.2
	キャベツの昆布あえ			昆布		キャベツ		ごま油	

日本全国味めぐり 第11回の味めぐりは「群馬県」です



ソースカツ

カツ丼というと、卵とじが一般的ですが、群馬県では揚げたカツにソースのタレをかけた「ソースカツ丼」が親しまれています。うなぎ屋さんで、カツにかけるソースとうなぎのタレを組み合わせたのが始まりと言われています。給食では、ウスターソースに砂糖を加えて甘いソースを作りました。ご飯にのせて食べましょう。

こしね汁

「こしね汁」は、群馬県の名産品であるこんにゃくやしいたけ、ねぎを使った汁物です。それぞれの頭文字をとって名付けた味噌汁なので、「こしね汁」と呼ばれています。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

キャベツの昆布あえ

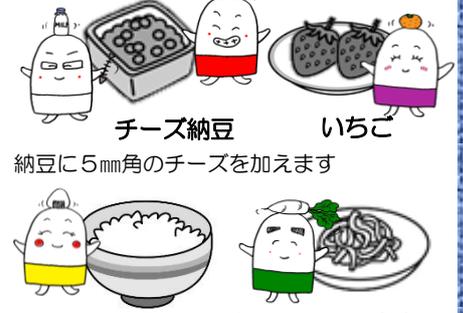
一材料 (4人分) 一

キャベツ	160g
塩昆布	8g
ごま油	小さじ1/4
塩	適宜

一作り方一

- ① キャベツは千切りにします。
- ② ①のキャベツを耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱し(600W 3分程度)、冷ましておきます。
- ③ ②に塩、塩昆布、ごま油を加え混ぜ合わせて、出来上がりです。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



チーズ納豆 いちご
納豆に5mm角のチーズを加えます

ごはん キャベツの昆布あえ
3月21日

※日には給食での実施日

旬のキャベツを使った、簡単に作れるレシピです。ボリュームアップしたいときは、ツナ缶やにんじん、ちくわなどを加えるのがおすすめです。