

令和5年4月分 予定献立表



特別支援学校

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 たんぱく質 無機質 魚・肉・卵 牛乳・乳製品 豆・豆製品 小魚・海そう		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン 緑黄色野菜 その他野菜 果物・きのこ		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質 米・パン・めん 芋・砂糖 油脂・種実類		エネルギー たんぱく質 (kcal) (g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質	エネルギー	
11 火	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳		きんめいげんまいごはん		小 中高		
	ポークストロガノフ	ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こめあぶら デミグラスソース ハヤシルウ	636 699		
	じゃが芋のごまサラダ				とうもろこし えだまめ	じゃがいも ごま ドレッシング	23.3 25.6		
	清見オレンジ				きよみオレンジ				
12 水	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳		ミルクロールパン		686 754		
	チキン竜田揚げ	とりにく			こむぎこ でんぶん	こめあぶら	30.0 33.0		
	じゃが芋といんげん豆のポタージュ	ベーコン しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース			
	キャベツとにんじんのラペ			にんじん	キャベツ レモンのかわ みかんかじゅう	さとう オリーブオイル			
13 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳		ごはん		641 705		
	ビーンズマーボー	ぶたにく だいず とうふ まめみそ		あかパブリカ ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	27.4 30.1		
	野菜しゅうまい（2個）	たらすりみ		にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	しゅうまいのかわ			
	大根のツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	だいこん	だいずあぶら ドレッシング			
14 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳		ごはん		609 669		
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	22.8 25.0		
	新玉ねぎと新じゃがのみそ汁	なまあげ こめみそ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも			
	切り干し大根とひじきのサラダ	とりにく	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう こめあぶら ドレッシング			
17 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳		ごはん		663 729		
	鶏ちゃん（岐阜県郷土料理）	とりにく むぎみそ あわせみそ			キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こめあぶら	24.5 26.9		
	こぶ汁（岐阜県郷土料理）	とうふ あぶらあげ	こんぶ	にんじん こまつな	こんにやく だいこん	さといも			
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ			
18 火	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳		こがたロールパン		579 636		
	野菜たっぷり焼きそば	ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば	25.1 27.6		
	肉団子の甘辛煮（2個）	とりにく			たまねぎ				
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん	いちごゼリー			
19 水	ご飯 牛乳		飲用牛乳		ごはん		717 788		
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	25.3 27.8		
	お祝いすまし汁	かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ				
	ツナきゅうり	まぐろ	こんぶ		刈谷市産きゅうり	だいずあぶら ごまあぶら			
20 木	豆乳パンナコッタはちみつレモンソース				とうにゅう パナコッタ はちみつレモンソース				
	ご飯 牛乳		飲用牛乳		ごはん		706 776		
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース にんにく	じゃがいも カレールウ	23.7 26.0		
	あじフリッター（2個）	あじ	おきあみ あおさ		こむぎこ	こめあぶら			
21 金	春キャベツのサラダ		ほうれんそう		はるキャベツ とうもろこし	ドレッシング			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳		ごはん		616 677		
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら こめみそ			さとう	ドレッシング	28.8 31.6		
	新じゃがと玉ねぎのつゆだく煮	とりにく やきとうふ		にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ しめじ	じゃがいも			
24 月	千草あえ	あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳		ごはん		560 616		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	21.9 24.0		
	春野菜のみそ汁	とうふ あわせみそ		にんじん みつば	たけのこ たまねぎ はるキャベツ	じゃがいも			
24 月	ツナとひじきのいため煮	まぐろ あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		だいずあぶら こめあぶら			

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。

《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》

特別支援学校

25 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳	ごはん					
	けんちんしのだ	とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん					693 762
	【甘みそ】	甘みそ							25.1 27.6
	にく 肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう			
26 水	ひよこ豆のサラダ	ひよこめ		きパブリカ	キャベツ		ドレッシング		
	野菜たっぷりポロネーゼ (ソフトめん・ソース)	牛乳	ぎゅうにく ぶたにく だいず	飲用牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	こめあぶら	666 732
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル				こめあぶら	33.8 371
	コールスロー					キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
28 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん			
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	こめあぶら		576 633
	春キャベツの豆乳みそ汁	なまあげ とうにゅう あわせみそ		にんじん ねぎ	はるキャベツ	じゃがいも			22.6 24.8
	◆新玉とわかめのじゃこボン酢和え	かつおぶし	しらすぼし わかめ		たまねぎ				

日本全国味めぐり

今年度は、毎月食育の日の前後に「日本全国味めぐり」と題して、全国の郷土料理や、特産物を使った料理を給食に取り入れ、食文化への理解を深めていきます。日本全国には、その地域の風土や人々の知恵から生まれた様々な郷土料理や特産物があります。日本各地に伝わる味を、給食で味わってみましょう。

けいちゃん(鶏ちゃん)

今から70年位前、岐阜県の一部の地方でジギスカンをまねて作られたのが始まりと言われています。卵を産まなくなったにわとりを特別な日に食べるごちそうだったそうです。

こぶ汁

豊作を願って、大みそかなどに食べられる「おごっつお」とも言われる料理です。

第1回の味めぐりはお隣の「岐阜県」です

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

キャベツとにんじんのラペ

一材料(4人分)

にんじん	50g
キャベツ	100g
みかん果汁	大さじ1
レモンの皮	少々
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1/2

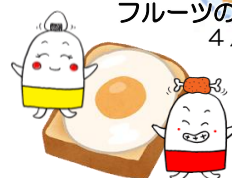
一作り方

- ① にんじんは千切り、キャベツは5mm幅に切ります。
- ② 酢、砂糖、みかん果汁、レモンの皮、塩こしょうをまぜ合わせ加熱したれを作り、冷ましておきます。
- ③ にんじんとキャベツをゆでて、冷ましておきます。
- ④ ③を②のたれとオリーブオイルであえて出来上がりです。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



フルーツのヨーグルトあえ
4月18日



エッグトースト



キャベツとにんじんのラペ

4月12日
※日には給食での実施日

「ラペ」は日持ちがするので作り置きができ、忙しい朝におすすめです。