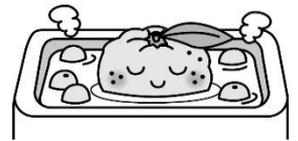


令和5年12月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

幼稚園

日 / 曜	献立名 <small>主食 牛乳 主菜 副菜 その他 の順</small>	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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん 芋・砂糖	油脂・種実類	
1 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	鶏肉とレバーの黒酢がらめ		鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油
	なめこと生揚げのみそ汁		生揚げ 豆みそ		にんじん ねぎ	なめこ	里芋	
	もやしとほうれん草のお浸し		かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖	
4 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ				小麦粉	米油
	野菜と鶏団子の塩ちゃんこ		鶏肉団子 豆腐 油揚げ		チンゲンサイ	大根 白菜 にんにく えのきたけ		ごま
	にんじんしりしり		まぐろ		にんじん	もやし		大豆油 米油
5 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	いわしの八丁みそ煮		いわし 八丁みそ		ねぎ			
	豆じゃが		豚肉 大豆		にんじん	枝豆 こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	
	キャベツの赤じそあえ				赤じそ	キャベツ		
6 水	広東風ラーメン (ラーメン・スープ)	牛乳	豚肉 いか	飲用牛乳	チンゲンサイ にんじん	白菜	ラーメン でん粉	
	焼きぎょうざ		鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油
	刈谷市産ブロッコリーともやしの中華サラダ				刈谷市産ブロッコリー	もやし		ドレッシング
	豆腐の中華煮		豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	切り干し大根 玉ねぎ にんにく	でん粉 砂糖	ごま油
7 木	小松菜のナムル				小松菜	もやし		ごま ごま油
	みかん					みかん		
	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯	
	ほうれん草入りオムレツ		卵		ほうれん草			
8 金	玉ねぎたっぷりきのこハヤシ		豚肉	脱脂粉乳	トマト パセリ	玉ねぎ しめじ		バター デミグラスソース ハヤシルウ
	豆っこサラダ		大豆		にんじん	ごぼう キャベツ		ドレッシング
	いわしの煮付け	牛乳	朝日小学校5年生 鈴木 蓮花さんの 我が家のじまん料理です	飲用牛乳			しょうが	ご飯
	◆ほっぺたころりん みりん煮込み!		鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん		
12 火	刈谷南中学校リクエスト献立							
	わかめご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	いかフリッター		いか	おきあみ あおさ			小麦粉	大豆油 米油
	豚汁		豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	里芋	
13 水	アーモンドあえ				にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド
	きつねカレーうどん (白玉うどん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ	白玉うどん でん粉	カレールウ
	刈谷市産大豆のコロッケ		刈谷市産大豆 豚肉		にんじん		じゃが芋 マッシュポテト パン粉 米粉 小麦粉	米油
	切り干し大根とひじきのツナあえ		まぐろ	ひじき		切り干し大根 キャベツ もやし	砂糖	大豆油
14 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	ぶりのたまりしょうゆ漬け		ぶり					米油
	めった汁(石川県)		豚肉 豆腐 ごうじみそ 米みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく れんこん しめじ	さつま芋	
	あいませ(石川県)		油揚げ 打ち豆		にんじん	大根 ごぼう	砂糖	米油

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
490kcal

たんぱく質基準値
20.2g

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。

《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》



幼稚園

15 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	わかさぎの唐揚げ			わかさぎ			でん粉 米粉	米油	45.5
	みそ煮込みおでん		ちくわ 生揚げ 豆みそ		にんじん	こんにゃく 大根	砂糖		20.2
刈谷市産白菜とチンゲンサイの昆布あえ									
昆布 チンゲンサイ 刈谷市産白菜									
18 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	生揚げと白菜のマーボー		豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん にら	白菜 もやし しょうが 干しいたけ	はるさめ 砂糖 でん粉	ごま油	51.3
	さつま芋の甘辛がらめ						さつま芋 砂糖	米油	16.6
刈谷市産大根のバンバンジーサラダ									
鶏肉 ほうれん草 刈谷市産大根									
19 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さばの竜田揚げ		さば				でん粉	米油	46.3
	豆乳かぼちゃ汁		油揚げ 豆乳 合わせみそ		かぼちゃ にんじん 小松菜	大根			20.4
刈谷市産白菜のゆず香あえ									
今年の冬至は22日です									
20 水	小型ロールパン	牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン		
	刈谷市産キャベツたっぷりシーフード焼きそば		いか ちくわ		にんじん チンゲンサイ	刈谷市産キャベツ しょうが	中華そば	米油	48.3
	肉団子の甘辛煮		鶏肉 豚肉 牛肉			玉ねぎ	砂糖 りんごジュース		20.0
フルーツのりんごゼリーあえ									
パイナップル みかん									
21 木	チキンライス (麦ご飯・具)	牛乳	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	麦ご飯	バター	44.2
	根菜のコンソメスープ		ベーコン		にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ	じゃが芋		
	刈谷市産カリフラワーとキャベツのツナサラダ		まぐろ			刈谷市産カリフラワー キャベツ		大豆油 ドレッシング	16.0
【カップデザート】									
カップデザート									

日本全国味めぐり 第8回の味めぐりは「石川県」です

めった汁
 さつま芋や大根、にんじんといった根菜類を使った実だくさんの汁物です。「めった汁」という名前の由来はいくつか説があります。たくさんさんの材料を使うので、「やたらめったら実を入れる」「やたらめったら実を切る」から、「めった汁」と名付けられました。

あいまぜ
 主に能登地方で食べられる伝統料理です。大豆を潰して乾燥させた「打ち豆」と、大根やにんじん等の根菜類を煮て作る煮物です。野菜はその土地でとれる旬の野菜を使うので、地域で見た目や味わいが違います。正月のおせち料理や行事の際に食べられます。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

豚汁

一材料（4人分）一

豚肉	70g
豆腐	80g
油揚げ	20g
こんにゃく	45g
里芋	60g
にんじん	65g
ねぎ	20g
大根	55g
ごぼう	30g
合わせみそ	大さじ2
和風だし	小さじ1
水	600ml

- 一作り方一
- ① 豚肉、里芋は一口大、豆腐は1cmの角切り、油揚げは細切り、こんにゃくは短冊、にんじん、大根は5mm幅のいちょう、ごぼうは輪切り、ねぎは小口に切ります。
 - ② こんにゃくはさっとゆでてあくを抜きます。
 - ③ 鍋に豚肉、こんにゃく、ごぼうを入れていため、大根、にんじんを加えてさらにいためます。
 - ④ ③に水と和風だしを入れ、里芋を加えて煮ます。
 - ⑤ 火が通ったら豆腐と油揚げを入れて煮ます。
 - ⑥ 溶かしたみそとねぎを入れて、ひと煮立ちさせたらできあがりです。

食まる5人がそろって 朝食の組み合わせ

チーズ入り玉子焼き みかん 12月7日

ご飯 豚汁 12月12日

※日には給食での実施日

たくさん実を入れることで、栄養たっぷりになります。旬の食材を使って、実をアレンジするのもおすすめです。