

令和6年1月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名	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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 牛乳・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
10 水	ビーンズカレーソース (ソフトめん・ソース)	牛乳	ぶたにく	いんげん	たまねぎ えだまめ	ソフトめん	カレールー
	白身魚の香草焼き	ホキ			バジル		こめあぶら
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング
11 木	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	ハンバーグのきのこソース	ぶたにく とりく			たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	さとう	こめあぶら
	祝いすまし汁	とりく かまぼこ		こまつな	はくさい ほししいたけ		
12 金	煮なます			にんじん	だいこん	さとう	こめあぶら ごま
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	マーボー大根	ぶたにく なまあげ まめみそ		ねぎ	刈谷市産だいこん たまねぎ しょうが にんにく ほししいたけ	さとう でんぶん	
15 月	野菜しゅうまい(2個)	たら		にんじん	たまねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいのかわ	
	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		ごま ドレッシング
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
16 火	ヤンニョムチキン	とりく			しょうが にんにく	でんぶん さとう	こめあぶら ごま
	はるさめとわかめのスープ	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	ごまあぶら
	切り干し大根とベーコンのオイスターいため	ベーコン		にんじん こまつな	きりほしだいこん	でんぶん	
17 水	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	いわしの煮付け	いわし			しょうが		
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう	
18 木	刈谷市産キャベツの昆布あえ		こんぶ		刈谷市産キャベツ		ごまあぶら
	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳			サンドイッチロールパン	
	スラッピージョー	ぶたにく		あかピーマン	たまねぎ	パンこ さとう	
19 金	ポテトスープ		ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも マッシュポテト	ベシヤメルソース
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				おうとう	はちみつレモンゼリー	
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
20 土	レバー入りつくね(2個)	とりく とりレバー			たまねぎ しょうが		
	生揚げとチンゲンサイの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	でんぶん	
	刈谷市産きゅうりともやしのナムル				刈谷市産きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら
21 日	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	とり天(大分県)	とりく				こむぎこ	こめあぶら
	だんご汁(大分県)	ぶたにく あわせみそ		にんじん ねぎ	はくさい	だんご(ひらたけめんじょう) さといも	
22 月	刈谷市産切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	にんじん	刈谷市産きゅうり もやし	さとう	たいずあぶら
	朝日中学校 リクエスト 献立		牛乳			ごはん	
	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
23 火	焼きぎょうざ(2個)	とりく ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	ごまあぶら
	キムチ鍋	ぶたにく とうふ あわせみそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ はくさいキムチ		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング
24 水	ご飯	牛乳	牛乳			ごはん	
	かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら
	八宝菜	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ 刈谷市産はくさい ほししいたけ	でんぶん	ごまあぶら
25 木	まめまめサラダ	刈谷市産たけのこ ひよこまめ あおえんどうまめ あかかんげんまめ			キャベツ とうもろこし		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

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》

全国学校給食週間							
1月24日～30日		刈谷市では「地元へ伝わる料理や食材を食べよう」をテーマとした献立が登場します！ 刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。[郷土料理と愛知県産食材は、あみかけで表しています]					
24 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	とりにく かまぼこ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	きしめん さとう でんぶ
	刈谷の里芋コロッケ					たまねぎ	刈谷市産さといも マッシュポテト バンこ こむぎ
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	もやし		
25 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん
	けんちんしのだの野菜あんかけ	豆腐 あぶらあげ たら	ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう でんぶ	
	あかもく団子と刈谷市産里芋のみそ汁	あかもくたんこ まめみそ こめみそ		こまつな	こんにやく はくさい しめじ	刈谷市産さといも	
	切り干し大根のごま酢あえ				刈谷市産きりしたごん きゅうり	さとう ごま	
26 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん
	えびカツ	えび たら			たまねぎ	バンこ こむぎ	こめあぶら
	ひきずり	とりにく かまぼこ やきどうふ	にんじん	こんにやく しるねぎ 刈谷市産はくさい	なまふ さとう	こめあぶら	
	◆ほうれんそうとトマトの塩こんぶつなあえサラダ	まぐろ	こんぶ	ほうれんそう トマト		だいすあぶら ごまあぶら	
29 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん
	五目厚焼き卵	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ		
	煮みそ	ぶたにく はちょうみそ	にんじん	こんにやく だいこん はくさい しるねぎ	さといも さとう		
	みかんゼリー					ゼリー	
30 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん
	三河赤鶏のチキンカツ	とりにく				バンこ こむぎ	こめあぶら
	愛知のいわしのつみれ汁	いわしのつみれ かまぼこ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しょうが しめじ			
	りっちゃんのだら	ハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	さとう	こめあぶら
31 水	刈谷東中学校 リクエスト献立			飲用牛乳			ころロールパン
	黒ロールパン						
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	バンこ こむぎ さとう	こめあぶら
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも	ポタージュのもと
	海そうサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり		ドレッシング

と^{てん}り^{とりにく}ん^{てん}こ^こあ^あお^おい^いけ^けん^んと^とり^{りにく}ん^んつか^{つか}は^はん^んと^とり^りど^どり^りし^しる^るもの^{もの}に^にわ^わじ^じる^ると^とり^りよ^より^り
 とり天は鶏肉を天ぷら粉で揚げたものです。大分県では、鶏肉を使ったまぜご飯「鶏めし」や鶏出汁の汁物「鶏汁」といったさまざまな鶏料理
 が豊富です。なかでも、唐揚げが有名ですが、「とり天」も大分県全域にわたって広く親しまれています。

- ① ハムは5mm幅^{はば}の短冊^{たんさく}、キャベツは5mm幅^{はば}、きゅうりは3mm幅^{はば}の輪切り^{りんぎ}、トマトは15mm角^{かく}、にんじんはせんき^{せんき}に千切りに切ります。
- ② 酢^す、こめあぶら^{こめあぶら}、しお^{しお}、さとう^{さとう}、あ^あを合わせておく。
- ③ ①とホールコーンをさっとゆで、水^{みず}をしっかりと切り切ります。
- ④ ③と②と塩昆布^{しおこんぶ}、かつお節^{かつおぶし}を混ぜ^{まぜ}合わせて^あ出^で来^き上がり^あがります。

『りっちゃんのサラダ』は、五大栄養素がそろった栄養たっぷりのサラダです。8種類の食材を使用し、野菜やかつお節、昆布などのだしでのうまみが出て、とてもおいしいおすすめのサラダです。