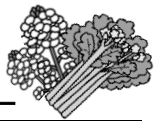


令和6年3月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 主食 牛乳 主菜 副菜 その他 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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
		魚・肉・卵 豆・大豆製品	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	五目ちらし寿司 (ご飯・具)	牛乳	牛乳	にんじん	たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう	
	白身魚のいそ焼	メバエ	あおのり				こめあぶら
	かす汁	とりこく あわせみそ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ	じゃがいも	
	ひなまつりゼリー					ゼリー	
4月	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん	
	肉団子の甘辛煮 (2個)	とりこく ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ		
	キャベツと北海道産ほたての中華煮	ほたてかいし		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん	
	切り干し中華サラダ	ハム			きりしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら
5火	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん	
	若鶏の唐揚げ	とりこく			しょうが	でんぶん	こめあぶら
	けんちん汁	とうふ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら
	菜の花のサラダ			なばな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング
6水	五目うどん (白玉うどん・汁)	牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん
	とり天	とりこく				こむぎこ	こめあぶら
	もやしと小松菜のお浸し	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう	
	【ヨーグルト】		ヨーグルト				
7木	キムタクご飯 牛乳 (ご飯・具)	ベーコン	牛乳	ねぎ	はくさいキムチ たくあん	ごはん	こめあぶら
	鶏肉のしょうが焼き	とりこく			しょうが		こめあぶら
	野菜と生揚げのうま塩煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく えのきたけ	じゃがいも	
	ケーキ					ケーキ	
8金	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん	
	さばのみそ煮	さば みそ					
	五目煮	とりこく はんぺん なまあげ		さやいんげん にんじん		じゃがいも なまふ さとう	
	みかんゼリー					ゼリー	
11月	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	だつふん・にゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	
	食まるコロケ				たまねぎ	じゃがいも バンこ こむぎこ こめこ はるまきのかわ	こめあぶら
	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		だいたいあぶら ドレッシング
12火	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん	
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりレバー とりこく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら アーモンド
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ こめみそ		にんじん	こんにゃく だいこん	じゃがいも	
	小松菜としらすのふりかけ いちごムース	かつおぶし しらすぼし		こまつな		さとう	ごまあぶら
13水	りんごパン 牛乳		牛乳			りんごパン	
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶたにく とりこく			たまねぎ マッシュルーム	さとう	こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース
	有機豆乳野菜スープ	ハム ゆづきとうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも でんぶん	
	れんこんサラダ				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

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》

形態食

14 木	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん	
	いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジかじゅう オレンジピール		
	野菜と生揚げのつゆだく煮	ぶたにく なまあげ		こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも	
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ		
15 金	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん	
	切り干し大根のキーマカレー	ぎゅうにく		だっしふんにゅう	にんじん トマト あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく	カレールウ
	菜の花とツナのオムレツ	たまご まぐろ		なばな			こめあぶら
	春キャベツのレモンあえ				えだまめ はるキャベツ レモンかじゅう	さとう	
18 月	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん	
	えびフライ（2個）	えび				パanko こむぎこ	こめあぶら
	〔ソース〕						
	湯葉入りすまし汁	とうふ ゆば		にんじん	はくさい	まりふ	
	◆三つ葉とササミのサラダ	とりこ		みつば	きゅうり キャベツ れんこん		ドレッシング
	プチももゼリー					ゼリー	

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

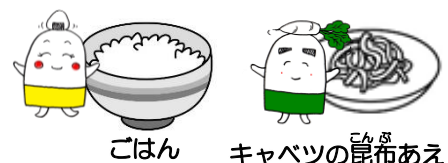
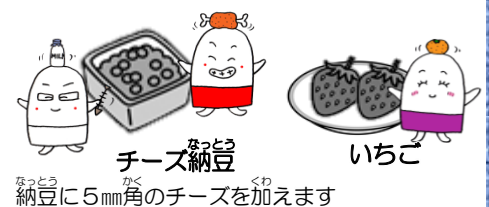
キャベツ 160g
塩昆布 8g
ごま油 小さじ1/4
塩 適宜

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（600W3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。

※ 給食では、キャベツをゆでて調理しています。
作ってすぐに食べられますが、冷蔵庫で30分ほど置くと味がよくなじみます。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



※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。