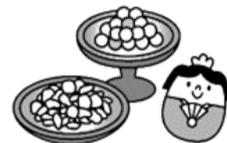


令和6年3月分 予定献立表



幼稚園

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	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	411 22.0
	白身魚のいそ辺焼き ひなまつり献立		メバル	青のり			米油	
	かす汁		鶏肉 合わせみそ		にんじん 小松菜	こんにやく 大根 白菜 えのきたけ	じゃが芋	
	ひなあられ						ひなあられ	
4 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	445 25.4
	肉団子の甘辛煮		鶏肉 豚肉 牛肉			玉ねぎ		
	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	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	460 18.4
	若鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが	でん粉 米油	
	けんちん汁		豆腐		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう 大根	里芋 ごま油	
	菜の花のサラダ				菜花	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	豚肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ	白玉うどん でん粉	489 21.6
	とり天		鶏肉				小麦粉 米油	
	もやしと小松菜のお浸し		かつお節		小松菜	もやし	砂糖	
	赤かぶ青菜ご飯 (麦ご飯・ご飯の素)	牛乳		飲用牛乳	大根葉 青じそ	赤かぶ	麦ご飯	
7 木	鶏肉のしょうが焼き		鶏肉			しょうが	米油	437 20.7
	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	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	さばのみそ煮		さば みそ					
8 金	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	512 22.8
	清見オレンジ					清見オレンジ		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	ポークビーンズ		豚肉 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	
11 月	食まるコロッケ					玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 米粉 春巻きの皮	542 21.7
	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	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯	
	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	
12 火	豚汁		豚肉 豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん	こんにやく 大根	じゃが芋	456 23.8
	小松菜としらすのふりかけ		かつお節	しらす干し	小松菜		砂糖 ごま油	
	給食センター手作りの ふりかけです。							
	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン	
13 水	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	488 21.4
	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					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》



幼児園

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		44.0	
	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	20.9	
	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		57.3	
	菜の花とツナのオムレツ		卵 まぐろ		菜花			21.3	
	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		
	【お祝いケーキ】						いちごのスティックケーキ		
18 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳		ご飯			
	えびフライ		えび				パン粉 小麦粉 米油	41.3	
	[ソース]								
	湯葉入りすまし汁		豆腐 湯葉		にんじん	白菜	まりふ	17.7	
	◆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	
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	45.0
	コーンしゅうまい		すけとうだら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮	19.9	
	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)		豚肉				パン粉 でん粉 砂糖	米油	47.3
	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	17.9
	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



群馬県

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)

キャベツ	160g
塩昆布	8g
ごま油	小さじ1/4
塩	適宜

一作り方

- 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。

※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



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

※日にちは給食での実施日

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。