

令和7年3月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日／曜	こん だて めい 献 立 名 しゅ しゅく ぎゅうにゅう しゅい ふく さい た の じゅん 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 さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめ せいひん 豆・豆製品	無機質 ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こ ぎさな かい 小魚・海そう	ビタミ ン りょく せいしよく や さい 緑 黄 色 野菜 そ の 他 の 野 菜 た や さい 果物・きのこ		炭水化物 こめ ・パン・めん いも きさう 芋・砂糖	脂 質 あぶら しよ じつ さい 油 脂 ・種 実 類	たん ぱく 質 (g)	
3月	五目ちらし寿司 (麦ご飯・具)	牛乳	あぶらあげ	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳	にんじん	えだまめ れんこん ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう	635	
	さけの塩焼き		さけ					25.3	
	かす汁		とうふ あわせみそ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん たまねぎ えのきたけ			
	いがまんじゅう						いがまんじゅう		
4火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	591	
	キムチ鍋		ぶたにく やきとうふ あわせみそ		にんじん	しろねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ はくさいキムチ		22.9	
	コーンしゅうまい（2個）		たら とうふ			とものろこし たまねぎ	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		
5水	小型ロールパン	牛乳		飲用牛乳			こがねロールパン	581	
	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	ちゅうかさそば	こめあぶら	24.4
	肉団子の甘辛煮（2個）		とりく			たまねぎ			
	フルーツのりんごゼリーあえ					おうとう バイナップル	りんごゼリー		
6木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	623	
	若鶏の唐揚げ		とりく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	24.0
	三色すまし汁		とうふ		にんじん みつば	だいこん	やきふ		
	菜の花のあえ物		まぐろあぶらづけ		なばな	キャベツ	さとう	ごま	
7金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	655	
	いわしの煮付け		いわし			しょうが			27.7
	じゃが芋のそぼろ煮		ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
	たくあんあえ				みずな	キャベツ たくあん		ごま	
10月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	671	
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず	だっしふんにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら	29.3
	鶏肉のカレー焼き		とりく			しょうが			
	切り干し大根入りコールスロー				にんじん	きりほしだいこん キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
11火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	616	
	子持ちししゃもフライ（2個）			こもちししゃも			パンこ でんぶん こむぎこ	こめあぶら	26.0
	【ソース】	富士松南小学校6年生 榊原 実夢奈さんの 我が家のじまん料理です			とりにく とうふ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが	でんぶん	
	◆チンゲンサイのとりとろ煮					もやし きゅうり		ごまあぶら	
12水	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	682	
	ビーンズカレーソース （ソフトめん・ソース）		ぶたにく だいず	飲用牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	ソフトめん	カレールウ	30.7
	菜の花とツナのオムレツ		たまご まぐろあぶらづけ		なばな			こめあぶら	
	清見オレンジ					きよみオレンジ			
13木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	619	
	さわらの西京焼き		さわら こめみそ						28.3
	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		
	キャベツの赤じそあえ				あかじそ	キャベツ			
14金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ	576	
	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 にんじん	さとう でんぶん	ごまあぶら	22.4
	新じゃが芋とわかめのみそ汁		とりにく こめみそ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		
	切り干し大根のいため煮		あぶらあげ ちくわ		にんじん	きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら	
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 650キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム	

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》



17 月	金芽玄米ご飯 きんめい げんまい はん	牛乳 ぎゅうにゅう	飲用牛乳 いんようぎゅうにゅう			こめ げんまい		バター デミグラスソース ハヤシルー	693
	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく	だっしふんにゅう	トマト にんじん	えだまめ たまねぎ マッシュルーム				238
	とうもろこしのグラタン	おかから とうにゅう			とうもろこし たまねぎ	マッシュポテト こめこ			
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング		
18 火	赤飯 せきはん	牛乳	飲用牛乳			こめ あずき			723 23.8
	みそカツ	ぶたにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら		
	【甘みそ】 あまみそ	あまみそ							
	お祝いすまし汁 いわいすましじゆ	かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ				
	りっちゃんのサラダ りっちゃん	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 とうもろこし	さとう	こめあぶら		
【ケーキ】					ケーキ				
19 水	卒 業 式 そつぎょうしき								
21 金	ご飯 ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ			665 26.6
	ちくわのカレー揚げ ちくわ かにん ぜんこく	ちくわ				こむぎこ	こめあぶら		
	どさんこ汁 (北海道) どさんこ じゆ ほんかいどう	ぶたにく とうふ こめみそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ とうもろこし しょうが	じゃがいも			
	千草あえ ちぐさ	まぐろあぶらづけ あぶらあげ		ほうれんそう にんじん	もやし きりたんぽいこ	さとう	ごま ごまあぶら		
【いちごヨーグルト】			ヨーグルト		いちご				

愛知県産の食 材（今月の予定） 主食（こめ（刈谷市産）こむぎ） 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ なばな にんじん ねぎ パセリ ブロッコリー ほうれんそう みつば
キャベツ きゅうり だいこん みずな きゅうにく とりにく ぶたにく れんこん だいず まめみそ とうにゅう きりぼしだいこん ほししいたけ

こんげつ あじ ほっかいどう
今月の味めぐりは「北海道」です



さんは、漢字で「道産子」と書き、本来は北海道で生まれた人を指しますが、広い意味で「北海道でうまれたもの」を指すこともあります。

どさんこ汁は、北海道の産物がたくさん入った汁物です。北海道は、広大な農地で、とうもろこし、じゃが芋、玉ねぎなどをたくさん栽培しています。また、牧畜も盛んで、豚や牛なども飼育しています。北海道がぎゅーっと入ったどさんこ汁を味わって食べましょう。

朝食^{ちやうしょく}に使える給食^{きゅうしょく}レシピ♪

つく かた
—作り方—

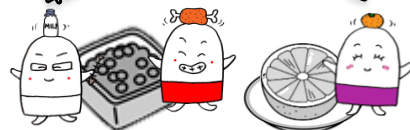
まぐろ ^{あぶら} 油 ^づ 漬 ^け	25	グラム
菜 ^な の花 ^{はな}	60	グラム
キャベツ	80	グラム
すりごま	小さじ1	
砂糖 ^{さとう}	大さじ1/2	^{おお}
しょうゆ	大さじ1/2	^{おお}

- ① 砂糖さとうとしょうゆしょうゆを耐熱皿たいねつざらに入れ、電子レンジで加熱かし(600W 30 秒 程度)、冷ましておきます。
- ② 菜の花な はなは2cm幅、キャベツは千切りにします。
- ③ ②の菜の花な はなとキャベツを耐熱皿たいねつざらに入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱かし(600W 2分程度)、冷ましておきます。
- ④ ③に①とまぐろまぐろの油あぶら 漬つけけを加くえ混まぜ合あわせて、出で来き上がりです。

※^{つく}作^たって^{れいぞうこ}すぐに^{ぶん}食^おべ^{あじ}られますが、^{れいぞうこ}冷^{ぶん}蔵^お庫^{あじ}で30分^{ぶん}ほど^お置^{あじ}くと^{あじ}味^{あじ}がよくな^{あじ}じみ^{あじ}ます。

今回は菜の花でしたが、ブロッコリーなど他の食料でも作れます。ブロッコリーにする場合は、芯は細かく切って、入れると良いです。

よく 食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ



チーズ納豆

納豆に5mm^{かく}角の
チーズを加えます^{くわ}

きよみ
清見オレンジ

3月12日
※日^ひに^{きゅうしよく}ちは^{じっしひ}
給食での実施日



な はな もの
菜の花のあえ物

3月6日

※日^ひにち^{きゅうしょく}は給食^{じっし}での実施^び日