

令和8年1月分 予定献立表



小学校

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 (たんぱく質)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
	主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順	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	
8 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	コーンしゅうまい(2個)	たら とうふ			たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ		64.3
	刈谷市産大根のマーボー	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		25.4
	華風あえ			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
9 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	照り焼きつくね(2個)	とりにく		ねぎ	たまねぎ			60.1
	沢煮風白玉雑煮	ぶたにく かまぼこ		こまつな	ごぼう はくさい ほししいたけ	しらたまもち		23.2
	煮なます 黒豆	あぶらあげ くろまめ		にんじん	だいこん	さとう	こめあぶら ごま	
13 火	朝自中学校 リクエスト 献立							
	ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		69.4
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	26.7
	コーンスープ ポテトサラダ		ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	ポターージュのもと		
14 水	肉みそあん (ソフトめん・あん)	ぶたにく たいず まめみそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	ソフトめん さとう でんぶん		65.9
	いかカツ	いか				パンこ こむぎこ	こめあぶら	30.1
	海そうサラダ		かいそう		キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
15 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	さばの塩焼き	さば						57.6
	刈谷市産里芋のかす汁	とうふ あわせみそ		にんじん こまつな	れんこん はくさい	刈谷市産さといも		26.9
	◆切り干し大根のいため煮	ちくわ あぶらあげ		にんじん	しらたき きりまだいこん	さとう	こめあぶら	
16 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりレバー とりにく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	62.4
	刈谷市産白菜と生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産まくさい たまねぎ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	25.4
バンサンスー			にんじん	キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら		
19 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	オムレツ	たまご						61.2
	刈谷市産大豆と野菜のトマト煮	とりにく 刈谷市産いず		トマト にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう		25.5
㊦ ブロッコリーと大根のサラダ	まぐるあぶらづけ		愛知県産ブロッコリー	だいこん		ドレッシング		
20 火	依佐美中学校 リクエスト 献立							
	わかめご飯 牛乳		わかめ 飲用牛乳			こめ		57.3
	焼きぎょうざ(2個)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		23.2
	刈谷市産白菜のキムチ鍋	ぶたにく なまあげ あわせみそ		にんじん チンゲンサイ	刈谷市産まくさい えのきたけ はくさいキムチ		ごまあぶら	
もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら		
21 水	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ げんまい		68.9
	たらと野菜のコロッケ	たら		にんじん	たまねぎ	パンこ でんぶん	こめあぶら	22.2
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじん あかバブカ きバブカ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー	
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			
22 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ		
	鶏肉のねぎ塩焼き	とりにく		ねぎ				59.3
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん		27.8
刈谷市産きゅうりと青菜の中華あえ		のり	こまつな	刈谷市産きゅうり		ごま 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 ㊦ 旬の料理 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》



小学校

23 金	ごはん	牛乳	牛乳				こめ		638
	まぐろカツ	まぐろ				たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	肉じゃが	ぶたにく			にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		23.1
	刈谷市産キャベツのたくあんあえ					刈谷市産キャベツ たくあん		ごま	
<p>ぜんこく がっこう きゅうしょく しゅうかん 全国学校給食週間 1月24日～30日 刈谷市では「地元で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!</p> <p>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]</p>									
26 月	にんじんごはん (麦ごはん・具)	牛乳	牛乳	にんじん	しめじ		こめ おおむぎ さとう		592
	ハンバーグの甘みそかけ	ぶたにく とりこ まめみそ				たまねぎ しょうが	さとう	こめあぶら	24.2
	八杯汁	ちくわ とうふ		ねぎ	こんにやく だいこん ほうさい ほししいたけ		さいとも		
27 火	ごはん	牛乳	牛乳				こめ		601
	にぎすフライ	にぎす					パンこ こむぎこ	こめあぶら	
	煮みそ りっちゃんのサラダ	ぶたにく はつちようみそ		にんじん	こんにやく だいこん ほうさい しろねぎ		さいとも さとう		22.8
	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		
28 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	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 でんぶん		646
	刈谷の里芋コロッケ				たまねぎ		刈谷市産さいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	こめあぶら	25.2
	ブロッコリーのおかかサラダ	かつおぶし		ブロッコリー	もやし とうもろこし				
29 木	ごはん	牛乳	牛乳				こめ		640
	いわしの八丁みそ煮	いわし はつちようみそ		ねぎ					
	豚肉とじゃが芋のうま煮	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	たまねぎ		じゃがいも さとう		25.3
	刈谷市産切り干し大根のごま酢あえ				刈谷市産きりほしだいこん ほうさい きゅうり	さとう	ごま		
30 金	ごはん	牛乳	牛乳				こめ		604
	五目厚焼き卵	たまご		にんじん	グリンピース とうもろこし きりほしだいこん たけのこ しいたけ				
	ひきずり	とりこ かつおぶし やきどうふ		にんじん	こんにやく しろねぎ ほうさい		なまふ さとう	こめあぶら	26.0
	ひじきサラダ		ひじき	あかバブカ	えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング		

愛知県産の食材 (今月の予定) 主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 牛乳 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり だいこん しろねぎ ほうさい とりこ ぶたにく にぎす れんこん だいず まめみそ きりほしだいこん ほししいたけ

じもと しゅん あじ ひ
地元の旬を味わう日

今月の旬は「ブロッコリー」です



ブロッコリー 地元: 渥美半島(田原市) 東三河地域(豊橋市) 旬の時期: 10月から6月
出荷量全国2位を誇る愛知県では、渥美半島や東三河地域を中心に、温暖な気候を利用して栽培しています。特に田原市産のブロッコリーは、濃い緑色で、花蕾と呼ばれるつぶつぶの先端部分がこんもりと盛り上がり、きゅっと締まっているのが特徴です。あくがほとんどなく、ゆでるとほのかな甘味があります。寒さで甘みが増す1月から2月が一番おいしい時期になります。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

ブロッコリーと大根のサラダ

一材料 (4人分) -

まぐろ油漬け	25 g
ブロッコリー	100 g
大根	200 g
お好みのドレッシング	適量

- 一作り方 -
- ブロッコリーは一口大に、大根は千切りにします。
 - ①を熱湯でさっとゆで、冷水で冷まして、水気を切っておきます。
 - まぐろ油漬けと②を合わせ、お好みのドレッシングであえたら出来上がりです。

冬が旬のブロッコリーと大根は、ビタミンCがたっぷり！寒い冬を元気に過ごすためにおすすめのサラダです。

