

# 令和8年1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	ビタミン	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	
8 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		438
	コーンしゅうまい	たら とうふ			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	刈谷市産大根のマーボー	豚肉 生揚げ 豆みそ		ねぎ	刈谷市産大根 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	砂糖 でん粉		
	華風あえ			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
9 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		391
	照り焼きつくね	鶏肉		ねぎ	玉ねぎ			
	お祝いすまし汁	豚肉 かまぼこ		小松菜	ごぼう 白菜 干しいたけ			
	煮なます	油揚げ		にんじん	大根	砂糖	米油 ごま	
	プチりんごゼリー						ゼリー	
13 火	朝日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		585
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	
	コーンスープ		牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		ポタージュの素	
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
14 水	肉みそあん (ソフトめん・あん) 牛乳	豚肉 大豆 豆みそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	ソフトめん 砂糖 でん粉		551
	いかカツ	いか				パン粉 小麦粉	米油	
	海そうサラダ		海そう		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			米		449
	さばの塩焼き	さば						
	刈谷市産里芋のかす汁	豆腐 合わせみそ		にんじん 小松菜	れんこん 白菜	刈谷市産里芋		
	◆切り干し大根のいため煮	平成小学校6年生 江口 里穂さんの 我が家じまん料理です	ちくわ 油揚げ	にんじん	じらたき 切り干し大根	砂糖	米油	
16 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		455
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏レバー 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	米油	
	刈谷市産白菜と生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産白菜 玉ねぎ しめじ	でん粉	ごま油	
	パンサンスー			にんじん	キャベツ もやし	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
19 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		20.8
	オムレツ	卵						
	大豆と野菜のトマト煮	鶏肉 大豆		トマト にんじん	しめじ 玉ねぎ キャベツ	じゃが芋 砂糖		
	旬の料理	まぐろ油漬け		愛知県産ブロッコリー	大根		ドレッシング	
20 火	依佐美中学校リクエスト献立 ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		404
	焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ		ぎょうざの皮	
	中華鍋	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	刈谷市産白菜 えのきだけ			
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごま油	
21 水	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			米 玄米		486
	あじフリッター	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	大豆油 米油	
	カレーシチュー	豚肉		にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ しめじ しょうが	じゃが芋	カレールウ	
	フルーツのりんごゼリーあえ				黄桃 バイナップル	りんごゼリー		
22 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			米		433
	鶏肉のねぎ塩焼き	鶏肉		ねぎ				
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 でん粉		
	刈谷市産きゅうりと青菜の中華あえ		のり	小松菜	刈谷市産きゅうり		ごま ごま油	

献立表の見方 [ ]:卓上物 【 】業者配達 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  
490 kcal

たんぱく質基準値  
20.2 g

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》



## 幼稚園

	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
23 金	まぐろカツ	まぐろ			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉	米油	492	492
	肉じゃが	豚肉			にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		19.4
	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		

## 全国学校給食週間

1月24日～30日 刈谷市では「地元に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]

26 月	にんじんご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	鶏肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	しめじ	米 大麦 砂糖		433
	ハンバーグの甘みそかけ	豚肉 鶏肉 豆みそ			玉ねぎ しょうが	砂糖	米油		19.2
	はちはいじる 八杯汁	ちくわ 豆腐			こんにゃく 大根 白菜 干しいたけ	里芋			
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
27 火	にぎすフライ	にぎす					パン粉 小麦粉	米油	464
	煮みそ	豚肉 八丁みそ	ハム かつお節	昆布	にんじん トマト にんじん	こんにゃく 大根 白菜 白ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	里芋 砂糖		19.3
28 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		536
	刈谷の里芋コロッケ					玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	米油	21.4
	ブロッcoliのおかかサラダ	かつお節			ブロッcoli	もやし とうもろこし			
29 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	いわしの八丁みそ煮	いわし 八丁みそ			ねぎ				493
	豚肉とじゃが芋のうま煮	豚肉 生揚げ			にんじん 小松菜	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		21.6
	刈谷市産切り干し大根のごま酢あえ					刈谷市産切り干し大根 白菜 きゅうり	砂糖	ごま	
30 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	五目厚焼き卵	卵			にんじん	グリンピース とうもろこし 切り干し大根 たけのこ しいたけ			436
	ひきずり	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐			にんじん	こんにゃく 白ねぎ 白菜	生ふ 砂糖	米油	19.9
	ひじきサラダ				ひじき	赤パプリカ	とうもろこし	ドレッシング	

### 愛知県産の食材 (今月の予定)

主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ バセリ ブロッcoli キャベツ きゅうり  
大根 白ねぎ 白菜 鶏肉 豚肉 にぎす れんこん 大豆 豆みそ 切り干し大根 干しいたけ

## 地元の旬を味わう日

今月の旬は「ブロッcoli」です



ブロッcoli 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coli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coliと大根のサラダ

#### 一材料(4人分)ー

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

#### 一作り方ー

- ① ブロッcoliは一口大に、大根は千切りにします。
- ② 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。
- ③ 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たら出来上がりです。

冬が旬のブロッcoli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。

