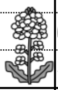
令和８年３月分　予定献立表

小学校　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**刈谷市学校給食センター**

日／曜	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 たんぱく質（魚・肉・卵 豆・豆製品）	無機質（牛乳・乳製品 小魚・海そう）	緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物（米・パン・めん 芋・砂糖）	脂質（油脂・種実類）	エネルギー（kcal）／たんぱく質（g）
2 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		609
	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		
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	25.2
	ほうれん草ともやしのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが		ごまあぶら	
3 火	五目ちらし寿司　牛乳（麦ご飯・具）	あぶらあげ	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		699
	さばの塩焼き	さば						
	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 はくさい	さといも		29.3
	いがまんじゅう					いがまんじゅう		
4 水	ミルクロールパン　牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		672
	鶏肉の塩レモン焼き	とりにく			レモンかじゅう		こめあぶら	
	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	32.9
	コールスロー				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
5 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		623
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	こめあぶら	
	三色すまし汁	とうふ		にんじん みつば	だいこん	やきふ		23.8
	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	
6 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		625
	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	あおのりこ			こむぎこ	こめあぶら	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		23.4
	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい	さとう		
9 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		590
	ハンバーグのにんじんソースかけ	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん	さとう		
	豚汁	ぶたにく まめみそ こめみそ	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		23.3
	◆キャベツたっぷり！キャベツとちくわのごまマヨあえ	ちくわ			キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
10 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		680
	コーンしゅうまい（2個）	たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	しゅうまいの皮		
	生揚げのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	さとう でんぷん		28.6
	切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら	
11 水	肉みそあん　牛乳（ソフトめん・あん）	ぶたにく だいず まめみそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ほししいたけ	ソフトめん さとう でんぷん		660
	ねぎ入り厚焼き卵	たまご		ねぎ				31.8
	千草あえ	まぐろあぶらづけ あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
12 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		604
	さわらの西京焼き	さわら みそ						
	高野豆腐のいり煮	とりにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん たまねぎ	さとう		29.2
	じゃが芋のカレーいため	ベーコン				じゃがいも	こめあぶら	
13 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ		623
	まぐろとレバーの黒酢がらめ	まぐろ とりレバー			しょうが	でんぷん こめこ さとう	こめあぶら	
	五目煮	とりにく だいず なまあげ		にんじん	こんにゃく えだまめ ほししいたけ	じゃがいも さとう		28.0
	切り干し大根の赤じそあえ			こまつな あかじそ	きりぼしだいこん			

ひなまつり献立



小高原小学校6年生 田中 実咲さんの 我が家のじまん料理です

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 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》

毎月19日は食育の日

小学校

16月	金芽玄米ご飯　　牛乳		飲用牛乳			こめ　げんまい		
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじん あかパプリカ	たまねぎ　しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ	624
	オムレツ	たまご						24.0
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング	
17火	ご飯　　牛乳		飲用牛乳			こめ		
	ハムととうもろこしのふりかけ	ハム		にんじん　パセリ	とうもろこし にんにく	さとう	アーモンド こめあぶら	602
	かぼちゃのグラタン	おから　とうにゅう		かぼちゃ	たまねぎ	マッシュポテト こめこ		17.5
	コンソメスープ	とりにく		にんじん さやいんげん	キャベツ　たまねぎ しめじ			
	プチりんごゼリー					ゼリー		
18水	赤飯　　牛乳		飲用牛乳			こめ あずき		
	みそカツ	ぶたにく				パンこ	こめあぶら	720
	[甘みそ]	あまみそ						
	お祝いすまし汁	かまぼこ　とうふ		にんじん　ねぎ	はくさい　えのきたけ			24.0
	りっちゃんのサラダ	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	
	【お祝いクレープ】					いちごクレープ		
19木	卒業式							
23月	ご飯　　牛乳		飲用牛乳			こめ		
	子持ちししゃもフライ（2個）		こもちししゃも			パンこ　こむぎこ	こめあぶら	651
	[ソース]							
	豚肉とじゃが芋のうま煮	ぶたにく　なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも　さとう		23.5
	㊗旬 三つ葉とキャベツのたくあんあえ			愛知県産みつば	キャベツ　たくあん			

給食センター手作りのふりかけです

１年生の国語「サラダでげんき」でりっちゃんが作るサラダです

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　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　たまねぎ　はくさい　とりにく　ぶたにく　れんこん　だいず　まめみそ　きりぼしだいこん　ほししいたけ**

地元の旬を味わう日

今月の旬は「三つ葉」です。

三つ葉　　地元：海部地域（あま市、愛西市、弥富市）　　旬の時期：3月から４月（水耕栽培は通年）

愛知県は、三つ葉の出荷量が全国2位です。愛知県では、豊富な地下水を使用した水耕栽培が中心で、海部地域での生産がさかんです。三つ葉には、白みつば、根みつば、青みつばの3種類があり、愛知県では特に、根元まで緑色の青みつばが生産されています。三つ葉のさわやかな香りには、食欲を高める効果があり、様々な料理のトッピングで香味野菜として活躍します。また、免疫を高めたり、体の調子を整えたりするカロテンやビタミンCなどの栄養素も豊富です。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

ほうれん草ともやしのナムル

―材料（４人分）―

ほうれん草	７０ｇ
もやし	１２０ｇ
しょうが	１/４かけ程度
しょうゆ	大さじ１/２
ごま油	小さじ１/４

―作り方―

① ほうれん草は２㎝幅に切り、しょうがはすりおろします。

② ①のほうれん草ともやしを耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱し（600Ｗ３分程度）、流水にかけてアクを抜いた後、冷ましておきます。

③ ②に①のすりおろしたしょうが、しょうゆ、ごま油を加え、混ぜ合わせたら出来上がりです。

（※）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。

給食で子どもたちに人気のナムルのレシピです。しょうがは生を使うことで風味よく仕上がりますが、忙しい朝には、市販のすりおろししょうがを使うと簡単に作ることができます。