

令和8年3月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 主 食 牛 乳 主 菜 副 菜 其 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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	小	中高				
2月	ご飯	牛乳	牛乳					609	670				
	焼きぎょうざ(2個)												
	マーボー豆腐							25.2	27.7				
	ほうれん草ともやしのナムル												
3火	五目ちらし寿司 (麦ご飯・具)	牛乳						598	657				
	かつおのおかか煮							25.7	28.2				
	かす汁												
	ひなまつりゼリー												
4水	ミルクロールパン	牛乳						672	739				
	鶏肉の塩レモン焼き							32.9	36.2				
	ポークビーンズ												
	コールスロー												
5木	ご飯	牛乳						623	685				
	若鶏の唐揚げ							23.8	26.2				
	三色すまし汁												
	菜の花のあえ物												
6金	ご飯	牛乳						625	688				
	ちくわのいそ辺揚げ							23.4	25.7				
	肉じゃが												
	小松菜のおかかあえ												
9月	ご飯	牛乳						686	754				
	ハンバーグのにんじんソースかけ							24.5	26.9				
	豚汁												
	◆キャベツたっぷり!キャベツとちくわのごまマヨあえ												
	お祝いクレープ												
10火	ご飯	牛乳						680	748				
	コーンしゅうまい(2個)							28.6	31.5				
	生揚げのオイスターソースいため												
	切り干し中華サラダ												
11水	肉みそあん (ソフトめん・あん)	牛乳						660	726				
	ねぎ入り厚焼き卵							31.8	35.0				
	千草あえ												
12木	ご飯	牛乳						604	664				
	さわらの西京焼き							29.2	32.1				
	じゃが芋のカレーいため												
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 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 28.3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》



特別支援学校

13 金	ごはん 牛乳	まぐろ とりレバー	まぐろ とりレバー		しょうが	ごめ でんぶん ごめこ さとう	ごめあぶら	623	685
	まぐろとレバーの黒酢がらめ								
	ごもくに 五目煮	とりにく だいず なまあげ		にんじん	こんにやく えだまめ ほししいげたけ	じゃがいも さとう		28.0	30.8
16 月	きり干し大根の赤じそあえ			こまつな あかじそ	きりほしだいこん				
	金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ げんまい		624	686
	カレーシチュー	ぶたにく		にんじん あかバプリカ	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールウ	24.0	26.4
	オムレツ	たまご							
17 火	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		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごめ			
	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 ごめあぶら	602	662
	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 ごめこ		17.5	19.3
	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				
18 水	プチりんごゼリー						ゼリー		
	赤飯 牛乳		飲用牛乳			ごめ あずき			
	みそカツ	ぶたにく				パンこ	ごめあぶら	624	686
	[甘みそ]	あまみそ						22.8	25.0
	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				
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	ごめあぶら			

愛知県産の食材
(今月の予定)

主食(ごめ(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
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 きりほしだいこん 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



一材料 (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

一作り方

- ① ほうれん草は2cm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ぬいた後、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ります。

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。