

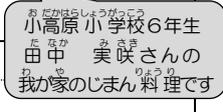
# 令和8年3月分 予定献立表



## 形態食

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		
		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	
2月	ご飯	牛乳	魚	牛乳		米		
	焼きぎょうざ(2個)		とりにく		キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ		
	マーボー豆腐		とりにく とうふ まめみそ		たまねぎ ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	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 (ご飯・具)	牛乳		魚	にんにく	えだまめ れんこん ほししいたけ	ごめ さとう	
	かつおのおかか煮		かつお かつおぶし			しょうが		
	かす汁		とうふ あわせみそ		にんにく こまつな	こんにやく だいこん はくさい	さとう	
	ひなまつりゼリー						ゼリー	
	ミルクロールパン	牛乳		魚			ミルクロールパン	
4水	鶏肉の塩レモン焼き		とりにく			レモンかじゅう		ごめあぶら
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず	だっしふんにゅう	にんにく パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	ごめあぶら
	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
	ご飯	牛乳		魚			ごめ	
5木	若鶏の唐揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	ごめあぶら
	三色すまし汁		とうふ		にんにく みつば	だいこん	やきふ	
	菜の花のあえ物		まぐるあぶらづけ		なばな	キャベツ	さとう	ごま
	ご飯	牛乳		魚			ごめ	
6金	ちくわのいそ辺揚げ		ちくわ	あおりに			ごむぎこ	ごめあぶら
	肉じゃが		ぶたにく		にんにく	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	
	小松菜のおかかあえ		かつおぶし		こまつな にんにく	はくさい	さとう	
	ご飯	牛乳		魚			ごめ	
9月	ハンバーグのにんにくソースかけ		ぶたにく とりにく		にんにく 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	
	◆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
	お祝いクレープ						いちごクレープ	
	ご飯	牛乳		魚			ごめ	
10火	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 にんにく	たまねぎ はくさい しめじ	さとう でんぶん	
	切り干し中華サラダ					きりましていこん きゅうり	さとう	ごまあぶら
	肉みそあん (ソフトめん・あん)	牛乳	ぶたにく だいず まめみそ	魚	にんにく 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 でんぶん	
11水	ねぎ入り厚焼き卵		たまご		ねぎ			
	千草あえ		まぐるあぶらづけ	ひじき	ほうれんそう にんにく	もやし	さとう	ごま ごまあぶら
	ご飯	牛乳		魚			ごめ	
12木	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 こうやとうふ		にんにく さやいんげん	こんにやく だいこん たまねぎ	さとう	
	じゃが芋のカレーいため		ベーコン				じゃがいも	ごめあぶら



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

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》



形態食

13 金	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳			しょうが	こめ でんぶん こめこ さとう	こめあぶら
	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	でんぶん こめこ さとう	こめあぶら
	五目煮		どりにく だいず なまあげ		にんじん	こんにやく えだまめ ほししいたけ		じゃがいも さとう	
	きり干し大根の赤じそあえ				こまつな あかじそ	きり干しだいこん			
16 月	ごはん ご飯	牛乳		飲用牛乳				こめ	
	カレーシチュー		ぶたにく		にんじん あかバタカ	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも	カレールー
	オムレツ		たまご						
	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	ごはん 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
	かぼちゃのグラタン	給食センター手作りの ふりかけです	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	
	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	ごはん ご飯	牛乳		飲用牛乳				こめ	
	みそカツ		ぶたにく					パンこ	こめあぶら
	【甘みそ】	1年生の 国語 「サラダでげんき」で りっちゃんを作る サラダです	あまみそ						
	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	こめあぶら

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  
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

じもと しゅん あじ ひ  
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、ねみつば、あおみつばの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

ちょうしょく つか ぎゅうしょく  
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	グラム
もやし	120g	グラム
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(600W 3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。しょうがを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。