

# 令和8年3月分 予定献立表



中学校

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		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	無機質	ビタ ミ ン		炭水化物	脂 質			
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類		たん ぱく 質 (g)	
2 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		786	
	焼きぎょうざ(3個)		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮			
	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ にんにく	砂糖 でん粉	ごま油		30.6
	ほうれん草ともやしのナムル				ほうれん草	もやし しょうが		ごま油		
3 火	五目ちらし寿司 (麦ご飯・具)	牛乳	油揚げ	飲用牛乳	にんじん	枝豆 れんこん 干しいたけ	米 大麦 砂糖		821	
	さばの塩焼き		さば							
	かす汁		豆腐 合わせみそ		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 白菜	里芋			34.4
	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		833	
	鶏肉の塩レモン焼き		鶏肉			レモン果汁		米油		
	ポークビーンズ		豚肉 大豆	脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	米油		40.0
	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	赤飯	牛乳		飲用牛乳			米 あずき		890	
	若鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが	でん粉	米油		
	三色すまし汁		豆腐		にんじん 三つ葉	大根	焼きふ			30.5
	菜の花のあえ物		まぐろ油漬		菜花	キャベツ	砂糖	ごま		
	【お祝いクレープ】						いちごクレープ			
6 金	卒業式									
9 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		740	
	ハンバーグのにんじんソースかけ		豚肉 鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	砂糖			
	豚汁		豚肉 豆みそ 米みそ	わかめ	小松菜	玉ねぎ	じゃが芋			27.7
	◆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			米		824	
	コーンしゅうまい(2個)		たら 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮			
	生揚げのオイスターソースいため		豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ	砂糖 でん粉			32.9
切り干し中華サラダ					切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油			
11 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 さやいんげん	玉ねぎ 白菜 干しいたけ	ソフトめん 砂糖 でん粉		854	
	ねぎ入り厚焼き卵		卵		ねぎ					39.7
	千草あえ		まぐろ油漬 油揚げ	ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油		
12 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		743	
	さわらの西京焼き		さわら みそ							
	高野豆腐のいり煮		鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	こんにゃく 大根 玉ねぎ	砂糖			32.8
じゃが芋のカレーいため		ベーコン				じゃが芋	米油			
13 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		781	
	まぐろとレバーの黒酢がらめ		まぐろ 鶏レバー			しょうが	でん粉 米粉 砂糖	米油		
	五目煮		鶏肉 大豆 生揚げ		にんじん	こんにゃく 枝豆 干しいたけ	じゃが芋 砂糖			33.4
切り干し大根の赤じそあえ				小松菜 赤じそ	切り干し大根					

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 830kcal たんぱく質基準値 34.2g

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。



中学校

16 月	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 玄米			
	カレーシチュー		豚肉			にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃが芋	カレールウ	77.6
	オムレツ		卵							28.4
	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				米		
	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	砂糖	アーモンド 米油	78.7
	かぼちゃのグラタン		おから 豆乳			かぼちゃ	玉ねぎ	マッシュポテト 米粉		20.8
	コンソメスープ		鶏肉			にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ しめじ			
	プチりんごゼリー							ゼリー		
18 水	ご飯	牛乳		飲用牛乳				米		
	みそカツ(2個)		豚肉					パン粉	米油	81.5
	[甘みそ]		甘みそ							
	すまし汁		かまぼこ 豆腐			にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ			27.8
	りっちゃんのサラダ		ハム かつお節	昆布		トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油	
19 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳				米		
	いわしの梅煮		いわし				梅肉			75.8
	野菜と焼き豆腐の豆乳煮		豚肉 焼き豆腐 豆乳			チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	はるさめ	ごま	30.1
	清見オレンジ						清見オレンジ			
23 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳				米		
	子持ちししゃもフライ(3個)							パン粉 小麦粉	米油	85.0
	[ソース]									
	豚肉とじゃが芋のうま煮		豚肉 生揚げ			にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		29.3
						愛知県産三つ葉	キャベツ たくあん			

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 パセリ ブロッコリー ほうれん草 三つ葉 キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ 白菜 鶏肉 豚肉 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「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



一材料(4人分)一

- 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

一作り方一

- 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ができます。