

# 令和8年3月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

## 幼稚園

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		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		飲用牛乳			米			
	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		426	
	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	19.3	
	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	れんこん 干しいたけ	米 大麦 砂糖		472
	さばの塩焼き		さば							24.0
	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			
	ひなあられ						ひなあられ			
4水	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン			546
	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	26.8	
	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			米			
	若鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが	でん粉	米油	456	
	三色すまし汁		豆腐		にんじん 三つ葉	大根	焼きふ		19.0	
	菜の花のあえ物		まぐろ油漬け		菜花	キャベツ	砂糖	ごま		
6金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米			
	ちくわのいそ辺揚げ		ちくわ	青のり粉			小麦粉	米油	457	
	肉じゃが		豚肉		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ グリーンピース	じゃが芋 砂糖		18.5	
	小松菜のおかかあえ		かつお節		小松菜 にんじん	白菜	砂糖			
9月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米			
	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		434	
	豚汁		豚肉 豆みそ 米みそ	わかめ	小松菜	玉ねぎ	じゃが芋		18.7	
	◆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			
	コーンしゅうまい		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	たら 豆腐		とうもろこし 玉ねぎ	しゅうまいの皮		469	
	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		21.3	
	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		531	
	ねぎ入り厚焼き卵		卵		ねぎ				25.9	
	千草あえ		まぐろ油漬け 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		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米			
12木	さわらの西京焼き		さわら みそ						443	
	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		23.4	
	じゃが芋のカレーいため		ベーコン				じゃが芋	米油		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米			
13金	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	451	
	五目煮		鶏肉 大豆 生揚げ		にんじん	こんにゃく 干しいたけ	じゃが芋 砂糖		21.6	
	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 490kcal	たんぱく質基準値 20.2g	

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。

【給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気に入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】



幼児園

16月	金芽玄米ご飯	牛乳		豚肉		にんじん 赤パプリカ	玉ねぎ しょうが	じゃが芋	カレールー	456
	カレーシチュー			卵						19.0
	オムレツ					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			豚肉			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	474
	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		14.3
	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			
	プチお祝いりんごゼリー							ゼリー		
18水	ご飯	牛乳						米		
	みそカツ			豚肉				パン粉	米油	452
	【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			17.7
	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						米		
	いわしの梅煮			いわし			梅肉			465
	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	21.7
清見オレンジ						清見オレンジ				
23月	ご飯	牛乳						米		
	子持ちししゃもフライ			子持ちししゃも				パン粉 小麦粉	米油	449
	【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		17.4
④三つ葉とキャベツのたくあんあえ					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



—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。