

令和4年12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	赤産 主に体の組織をつくる食品		緑産 主に体の調子を整える食品		黄産 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		
		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	たんぱく質
1木	ご飯		牛乳			ご飯		
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく	とりにく	トマト	たまねぎ	さとう		628
	じゃが芋ときのこのクリーム煮	とりにく	だっしふんにゆう	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ エリンギ マッシュルーム えのきたけ	じゃがいも	ベシヤメルソース	25.0
	ツナと冬野菜のサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング だいたいずら	
2金	ご飯		牛乳			ご飯		
	まぐろとレバーのアーモンドがらめ	まぐろ とりレバー				さとう でんぶん こめこ	こめあぶら アーモンド	643
	チンゲンサイと生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら	28.5
	ひじきとれんこんの中華サラダ		ひじき くきわかめ		れんこん えだまめ		ドレッシング	
5月	ご飯		牛乳			ご飯		
	鶏肉と冬野菜のきつね汁	とりにく あぶらあげ		こまつな	はくさい たまねぎ えのきたけ ほししいたけ			603
	刈谷市産大豆のコロッケ	ぶたにく		にんじん		じゃがいも マッシュポテト パンこ こめこ こむぎこ	こめあぶら	21.2
	◆さばみそ切り干し大根	さば まめみそ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しょうが	さとう		
6火	ご飯		牛乳			ご飯		
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			660
	五目煮	とりにく がんもどき		にんじん	えだまめ れんこん こんにやく ほししいたけ	じゃがいも さとう		26.7
	ブロッコリーとキャベツのごまサラダ			刈谷市産ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
7水	ご飯		牛乳			ご飯		
	鶏カレーうどん (白玉うどん・鶏カレーうどんの汁)	とりにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しめじ	しらたまうどん でんぶん	カレールウ	663
	大学芋				キャベツ	さつまいも さとう	こめあぶら ごま	19.3
	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ			
8木	ご飯		牛乳			ご飯		
	ごぼう入りつくね(2個)	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが			630
	うずら卵と里芋のみそ煮	ぶたにく うずらたまご なまあげ まめみそ		にんじん さやいんげん	こんにやく だいこん	さといも さとう		24.9
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		ごまあぶら	
9金	わかめご飯		牛乳	飲用牛乳 わかめ		ご飯		
	さわらの塩こうじ焼き	さわら					こめあぶら	616
	刈谷市産大根のそぼろ煮	とりにく ちくわ		にんじん ねぎ	こんにやく 刈谷市産だいこん はくさい	さとう		25.5
	ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし		ごま ドレッシング	
12月	ご飯		牛乳	飲用牛乳		ご飯		
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				こむぎこ	こめあぶら	646
	野菜と高野豆腐のいり煮	とりにく こうやどうふ		にんじん	こんにやく えだまめ ごぼう はくさい れんこん	さとう		24.2
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ		さとう	こめあぶら	
13火	ご飯		牛乳	飲用牛乳		ご飯		
	さばの塩焼き	さば						613
	根菜鍋	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも さとう		28.4
	刈谷市産白菜とハムのサラダ	ハム			刈谷市産はくさい とうもろこし		ドレッシング	
14水	ご飯		牛乳	飲用牛乳		ご飯		
	肉みそあん (ソフトめん・肉みそあん)	ぶたにく だいず まめみそ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ソフトめん でんぶん さとう		618
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			でんぶん こめこ	こめあぶら	29.7
	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			

刈谷市産だいず
ぶたにく

小垣江小学校6年生
小川 紗生さんの
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

エネルギー基準値 65.0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を確認してください。
 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》



小学校

15 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		593
	ねぎ入り厚焼き卵	たまご		ねぎ				26.4
	生揚げのうま煮	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ	さとう		
	小松菜としらすのふりかけ	かつおぶし	しらすぼし	こまつな	ほししいたけ	さとう	ごま ごまあぶら	
16 金	依佐美中学校リクエスト献立		飲用牛乳			きんめげんまいご飯		646
	金芽玄米ご飯 牛乳							26.1
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	
	春巻き	ぶたにく		にんじん いら	きやべつ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら	
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごまあぶら	
19 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		626
	ハヤシチュー	ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	じゃがいも	ハヤシルウ	21.3
	まめまめサラダ	ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ だいず			キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
	みかん				みかん			
20 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		568
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら こめみそ				さとう	ドレッシング	25.4
	みぞれ汁	とりにく あぶらあげ とうふ		ねぎ	だいこん れんこん えのきたけ	でんぶん		
	刈谷市産白菜のゆず香あえ			にんじん	刈谷市産はくさい ゆずかじゅう ゆずのかわ	さとう はちみつ		
21 水	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳			こがたロールパン		628
	刈谷市産キャベツたっぷり焼きそば	ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	刈谷市産キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば	こめあぶら	25.2
	肉団子の甘辛煮 (2個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ			
	フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ				おうとう パイナップル	みかんゼリー		
22 木	ツナとコーンのピラフ 牛乳	まぐろ	飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	むぎご飯	こめあぶら だいずあぶら	715
	鶏肉の塩レモン焼き	とりにく			レモンかじゅう			31.0
	トマトスープ	ベーコン		ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ しめじ		コーンオイル	
	【ケーキ】					ケーキ		

からだ あたた た もの
体を温める食べ物で

めんえききのう たか
免疫機能を高めよう

体が温まると血液循環がよくなり、免疫機能が高まります。特に冬野菜には体を温める働きがあります。鍋料理やスープにして、体の中から温まりましょう。



ふゆ しゆん や さい
冬が旬の野菜

だいこん かぶ ほうれん草 にんじん 白菜
ブロッコリー れんこん ねぎ

冬野菜は、寒さや霜で凍らないように糖度を上げるため、甘みが増しておいしくなっています。

がっ ちち きゅうしょく しょうかい
12月15日の給食レシピ紹介

こまつな
小松菜としらすのふりかけ

～ 材料 (4人分) ～

小松菜	70g
しらす干し	20g
かつお節	6g
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2弱
酒	小さじ1/3
塩	少々

小松菜は一年中出回る野菜ですが、冬が旬です。鉄分、カルシウム、ビタミンCを多く含みます。手作りのふりかけはご飯と相性がよく、おにぎりにもおすすめです。

- ～ 作り方 ～
- 小松菜は1cm幅に切っておく。
 - フライパンを温めてごま油を入れ、しらす干しをいためる。
 - 小松菜を入れてさらにいため、葉がしんなりして水分が少なくなってきたら、④を入れる。
 - 塩で味を調べ、白いりごま、かつお節を振り入れる。

旬の野菜：小松菜

※分量は給食レシピを元に作成した目安です。好みに合わせて調整してください。