

令和5年1月分 予定献立表



中学校

1月の給食には、刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。

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	
11 水	ご飯 牛乳 お正月行事食		飲用牛乳			ご飯		837
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	米油	27.6
	白玉雑煮	かまぼこ		小松菜	白菜 干しいたけ	白玉もち		
	煮酢あえ	油揚げ		にんじん	大根 れんこん	砂糖	米油 ごま	
12 木	愛知のツイストパン 牛乳		飲用牛乳			愛知のツイストパン		827
	白身魚の香草焼き 愛知県産小麦を100% 使用して作られたパンです ホキ			パジル			米油	34.0
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	ポターージュの素	
	海そうサラダ		海そう		刈谷市産キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
13 金	富士松中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ご飯		755
	ご飯 牛乳							
	キムチ鍋	豚肉 豆腐 合わせみそ		にんじん ねぎ	刈谷市産白菜 えのきたけ 白菜キムチ			25.3
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	
	もやしときゅうりのナムル				きゅうり もやし しょうが		ごま油	
16 月	【マンゴープリン】					マンゴープリン		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		820
	えびしゅうまい (2個)	えび たら			玉ねぎ	しゅうまいの皮		30.4
	白菜とはるさめのマーボー	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん にら	白菜 たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ	はるさめ 砂糖 でん粉	ごま油	
17 火	切り干し大根とトマトの中華サラダ			トマト	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	刈谷南中学校リクエスト献立		飲用牛乳			ご飯		884
	ご飯 牛乳							31.5
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉 でん粉	米油	
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆みそ		ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	じゃが芋		
18 水	アーモンドあえ			にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	
	【ガトーショコラ】					ガトーショコラ		
	サンドイッチロールパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロールパン		758
	スラッピージョー スラッピージョーを、パン にはさんで食べましょう。 豚肉			黄パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム	パン粉 砂糖		29.5
19 木	刈谷市産大根のクリーム煮	ベーコン	脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん	刈谷市産大根 玉ねぎ 枝豆			
	フルーツのいちごゼリーあえ				黄桃 パイナップル	いちごゼリー		
	わかめご飯 牛乳 食まる給食の日		飲用牛乳 わかめ			ご飯		800
	鶏肉とレバーのねぎソース 鶏肉 鶏レバー			ねぎ		でん粉 砂糖	米油	30.9
20 金	冬野菜のかす汁	さけ団子 油揚げ こうじみそ		小松菜 にんじん	こんにゃく 大根 白菜	刈谷市産里芋		
	いよかん				いよかん			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		847
	ハンバーグのきのこおろしかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 えのきたけ しめじ	砂糖	米油	35.5
	豆じゃが	豚肉		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖		
23 月	高菜のかみかみふりかけ 給食センター手作りの ふりかけです。ご飯に かけて食べましょう。 刈谷市産大豆	まぐろ	しらす干し ひじき	高菜漬け にんじん		砂糖	大豆油	
	角チーズ		チーズ					
	豆腐と白菜の中華煮	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ	でん粉		752
	焼きぎょうざ (3個)	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油	25.0
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう とうもろこし	ごま ドレッシング		

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 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。

1月24日から

**全国学校給食週間が
はじまります！**

いいともあいち運動の
シンボルマークです

全国学校給食週間

1月24日～30日

刈谷市では「地元に残る料理や食材を食べよう」をテーマとした献立が登場します！

刈谷市産や愛知県産の食材が多く使われます。【郷土料理と愛知県産食材は あみかけ で表しています】

24 火	ご飯	牛乳		豚肉	昆布	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ れんこん こんにゃく 大根 刈谷市産白菜 白ねぎ	ご飯 パン粉		764
	れんこんハンバーグ			豚肉 八丁みそ		にんじん	刈谷市産白菜 白ねぎ	里芋 砂糖		29.2
	煮みそ			八丁みそ						
25 水	切り干し大根とひじきのツナあえ			まぐろ	ひじき	ほうれん草	刈谷市産切り干し大根	砂糖	大豆油 ごま	
	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	豚肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		753
	にぎすフライ [ソース]			にぎす				パン粉 小麦粉	米油	30.6
26 木	ブロッコリーとキャベツのごまサラダ					ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング	
	ご飯	牛乳		豚肉	飲用牛乳			ご飯		
	ぶりのたまりしょうゆ漬け			ぶり	愛知県産たまりしょうゆ使用				米油	762
27 金	◆愛知の産物たっぷりみそ汁 衣浦小学校5年生 深澤 三幸さんの 我家のじまん料理です		豚肉 うずら卵 八丁みそ	豚肉 うずら卵 八丁みそ		にんじん	大根 白菜 玉ねぎ	里芋		31.4
	刈谷市産きゅうりとれんこんのサラダ						れんこん 刈谷市産きゅうり 枝豆		ドレッシング	
	赤じそふりかけ					赤じそ				
30 月	ご飯	牛乳		豚肉	飲用牛乳			ご飯		
	ひきずり			豚肉 焼き豆腐		にんじん	こんにゃく 白ねぎ 白菜	生ふ 砂糖 里芋 刈谷市産里芋	米油	846
	刈谷の里芋コロッケ						玉ねぎ	マッシュポテト 小麦粉 パン粉	米油	28.8
31 火	みかん						みかん			
	にんじんご飯 (麦ご飯・にんじんご飯の具)	牛乳	ちくわ	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ	麦ご飯 砂糖		771
	三河赤鶏のチキンカツ			鶏肉 三河赤鶏				パン粉 小麦粉	米油	32.5
31 火	愛知県産いわしのつみれ汁			いわしのつみれ 豆みそ		ねぎ	ごぼう キャベツ しょうが	じゃが芋		
	アーモンド								アーモンド	
	金芽玄米ご飯	牛乳			飲用牛乳			金芽玄米ご飯		
31 火	キーマカレー			豚肉 豚レバー	脱脂粉乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ トマト	玉ねぎ 切り干し大根 しょうが にんにく りんご	じゃが芋	コーンオイル カレールウ	838
	パンプキンアンサンブルエッグ			卵 鶏肉		かぼちゃ				30.4
	まめまめサラダ			ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 大豆			キャベツ とうもろこし		ドレッシング	

1月24日の給食レシピ紹介

煮みそ



旬の野菜：白菜

～ 材料（4人分）～

豚肉	80g
里芋	120g
こんにゃく	120g
にんじん	75g
大根	110g
白菜	220g
ねぎ	40g
豆みそ	大さじ2
④ 砂糖	大さじ1
みりん	小さじ2
だし汁	300ml
一味唐辛子	適宜

白菜は、霜が降りると甘みが増すので、
寒くなるとおいしくなる野菜です。

～ 作り方 ～

- ① 里芋は一口大の乱切り、にんじんは5mmのいちよう切り、大根は1cmのいちよう切りにします。白菜は15mm幅、ねぎは8mm幅に切り、こんにゃくは一口大にちぎります。
- ② こんにゃくと大根をさっとゆでます。
- ③ 鍋にだし汁を入れ沸騰したら、豚肉、にんじん、こんにゃくを入れ、あくを取りながら煮ます。
- ④ 大根、里芋、④を入れ、野菜に火が通るまで煮ます。
- ⑤ 白菜とねぎを加えて、味がしみるまで煮ます。
- ⑥ 好みで、一味唐辛子を振りかけて出来上がりです。

煮みそは、みそ文化が発達した愛知県ならではの郷土料理です。



※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。