

令和5年3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		青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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類	
1 水	肉みそあん (ソフトめん・肉みそあん)	牛乳 ぶたにく だいず まめみそ	牛乳 いんようぎゆうにゆう 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 さとう でんぷん		630
	白身魚のいそ辺焼き	メバル	あおのり				こめあぶら	31.6
	キャベツのアーモンドサラダ			あかパプリカ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	アーモンド こめあぶら	
2 木	五穀ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごこごはん		
	チキンカレー	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく しめじ		コーンオイル こめあぶら カレールー	700
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	23.4
	まめまめサラダ	だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ			キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
3 金	五目ちらし寿司 (麦ご飯・五目ちらし寿司の具)	牛乳 まぐろ	飲用牛乳	にんじん	れんこん たけのこ えだまめ ほししいたけ	むぎごはん さとう	だいずあぶら	713
	ちくわの利休揚げ ひなまつり行事食	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	25.1
	じゃが芋の白みそ汁	なまあげ こめみそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
	いがまんじゅう					いがまんじゅう		
6 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	こめあぶら	603
	湯葉入りすまし汁	かまぼこ とうふ ゆば		ねぎ	はくさい えのきたけ			23.7
	菜の花のあえ物	まぐろ		なばな	キャベツ	さとう	だいずあぶら ごま	
7 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	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			595
	根菜のみそ煮	はんぺん だいず まめみそ		にんじん	こんにやく だいこん えだまめ	じゃがいも さとう		23.4
8 水	ミルクロールパン	牛乳	飲用牛乳			ミルクロールパン		619
	鶏肉のカレー焼き	とりにく						
	野菜たっぷりさけ団子シチュー	さけだんご	ぎゆうにゆう だっしふんにゆう	にんじん バセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	バター ベシヤメルソース	27.3
	フルーツのいちごゼリーあえ				みかん おうとう	いちごゼリー		
9 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	ニラみそスープ	とうふ あわせみそ		チンゲンサイ にら	キャベツ ごぼう えのきたけ しょうが にんにく		ごまあぶら	549
	えびしゅうまい	たらすりみ えび			たまねぎ	しゅうまいのかわ	とんし	20.1
	◆大根たっぷり! チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン にんじん	だいこん	さとう	ごまあぶら	
	おさつスティック					おさつスティック		
10 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			622
	野菜と高野豆腐のいり煮	とりにく はんぺん こうやどうふ		にんじん こまつな	こんにやく ごぼう	じゃがいも さとう		26.1
	春キャベツのサラダ				はるキャベツ きゅうり		ドレッシング	
13 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
	子持ちししゃもフライ(2個)		こもちししゃも			パンこ こむぎこ	こめあぶら	587
	[ソース]							
豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう	さといも		22.2	
キャベツとほうれん草のお浸し			ほうれんそう	キャベツ	さとう			

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 650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

14	火	ごはん 肉団子の甘辛煮 (2個)	牛乳	飲用牛乳		たまねぎ	ごはん		593
		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	246
		もやしと小松菜のナムル		のり	こまつな	もやし		ごま ごまあぶら	
15	水	鶏五目うどん (白玉うどん・鶏五目うどんの汁)	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	飲用牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ	しらたまうどん でんぶん	621
		かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ	こむぎこ でんぶん	こめあぶら	228
		キャベツのツナ昆布あえ	まぐろ	こんぶ		キャベツ		だいちあぶら	
16	木	そばろご飯 (麦ご飯・そばろご飯の具)	牛乳	ぶたにく	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが ほししいたけ	むぎごはん さとう	598
		厚焼き卵	たまご						25.8
		春キャベツとふきの豆乳みそ汁	なまあげ とうにゅう あわせみそ		ねぎ	こんにやく はるキャベツ ふき	じゃがいも		
17	金	赤飯	牛乳	飲用牛乳			せきはん		
		いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら	658
		お祝いすまし汁	とうふ かまぼこ		ほうれんそう	だいこん たまねぎ えのきたけ			23.0
		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	
		【お祝いクレープ】					いちごクレープ		
20	月	卒業式							
22	水	クロスロールパン	牛乳	飲用牛乳			クロスロールパン		
		ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう	デミグラスソース ハヤシルウ	656
		春キャベツと新じゃがのポトフ	ポークウインナー		にんじん ブロッコリー	はるキャベツ だいこん たまねぎ しめじ	じゃがいも		26.4
		海そうサラダ		かいそう		きゅうり とうもろこし			
23	木	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん		
		ビーンズマーボー	ぶたにく ぶたレバー だいず とうふ まめみそ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	690
		愛知の野菜入り春巻き	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	はるまきのかわ	こめあぶら	26.3
		切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	

3月6日の給食レシピ紹介

菜の花のあえ物

～ 材料 (4人分) ～

まぐろ油漬け	25g
菜の花	60g
キャベツ	80g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
すりごま	小さじ1

～ 作り方 ～

- しょうゆと砂糖を器に合わせて電子レンジで加熱し、冷ましておきます。
- まぐろ油漬けは油を切っておき、菜の花は2cm幅、キャベツは5mm幅に切ります。
- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら菜の花とキャベツをゆでます。
- ゆでた菜の花とキャベツをざるにあけて冷まします。
- まぐろ油漬けと④を、①のたれとすりごまであえて出来上がりです。

菜の花は、一足早く春の訪れを告げる野菜です。かぜの予防に役立つビタミンCをはじめ、ミネラルや食物繊維が豊富です。お店で買うときは、みずみずしく、つぼみがあり、茎や葉がぎゅっとつまっているものがおすすめです。ぜひ、お家でも菜の花の料理を作ってみましょう。



旬の野菜：菜の花 (菜花)

※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。