

令和5年1月分 予定献立表



形態食

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	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品	
		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
11 水	ご飯 若鶏の唐揚げ お祝いすまし汁 煮酢あえ	牛乳 とりにく かまぼこ	牛乳 飲用牛乳	緑黄色野菜 こまつな にんじん	その他の野菜 しょうが ほくさい ほししいたけ だいこん れんこん	炭水化物 ご飯 でんぶん さとう	脂質 こめあぶら こめあぶら ごま
12 木	愛知のツイストパン 白身魚の香草焼き コーンスープ 海そうサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 ホキ ベーコン	牛乳 飲用牛乳	ビタミン バジル にんじん パセリ わかめ	その他の野菜 たまねぎ とうもろこし 刈谷市産キャベツ きゅうり	炭水化物 あいちのツイストパン じゃがいも コービーきゅうりにゅうのもと	脂質 こめあぶら ポターージュのもと ドレッシング
13 金	富士松中学校リクエスト献立 ご飯 キムチ鍋 春巻き もやしときゅうりのナムル	牛乳 ぶたにく とうふ あわせみそ ぶたにく	牛乳 飲用牛乳	ビタミン にんじん ねぎ にんじん	その他の野菜 刈谷市産はくさい えのきたけ はくさいキムチ キャベツ もやし エリンギ きゅうり もやし しょうが	炭水化物 ご飯 はるまきのかわ	脂質 こめあぶら こめあぶら
16 月	ご飯 えびしゅうまい 白菜とはるさめのマーボー 切り干し大根とトマトの中華サラダ	牛乳 えび たら ぶたにく なまあげ まめみそ	牛乳 飲用牛乳	ビタミン にんじん トマト	その他の野菜 たまねぎ はくさい たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり	炭水化物 ご飯 しゅうまいのかわ はるさめ さとう でんぶん	脂質 こめあぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら
17 火	刈谷南中学校リクエスト献立 ご飯 チキン竜田揚げ 豚汁 アーモンドあえ	牛乳 とりにく ぶたにく まめみそ	牛乳 飲用牛乳	ビタミン ねぎ にんじん こまつな	その他の野菜 こんにやく だいこん ごぼう キャベツ	炭水化物 ご飯 こむぎこ でんぶん じゃがいも	脂質 こめあぶら アーモンド
18 水	サンドイッチロールパン スラッピージョー 刈谷市産大根のクリーム煮 フルーツのいちごゼリーあえ	牛乳 ぶたにく ベーコン	牛乳 飲用牛乳	ビタミン きパプリカ にんじん	その他の野菜 たまねぎ マッシュルーム 刈谷市産だいこん たまねぎ えだまめ おうとう	炭水化物 サンドイッチロールパン パンこ さとう	脂質 こめあぶら
19 木	ご飯 鶏肉とレバーのねぎソース 冬野菜のかす汁 みかんゼリー	牛乳 とりにく とりレバー さけだんご こうじみそ	牛乳 飲用牛乳	ビタミン ねぎ こまつな にんじん	その他の野菜 こんにやく だいこん はくさい	炭水化物 ご飯 でんぶん さとう 刈谷市産さといも ゼリー	脂質 こめあぶら
20 金	ご飯 ハンバーグのきのこおろしかけ まじじゃが 高菜のかみかみふりかけ	牛乳 ぶたにく とりにく ぶたにく 刈谷市産だいす まぐろ	牛乳 飲用牛乳	ビタミン にんじん たかなづけ にんじん	その他の野菜 たまねぎ だいこん こんにやく たまねぎ えだまめ	炭水化物 ご飯 さとう じゃがいも さとう	脂質 こめあぶら だいずあぶら
23 月	ご飯 豆腐と白菜の中華煮 焼きぎょうざ(2個) ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく ぶたにく	牛乳 飲用牛乳	ビタミン チンゲンサイ にんじん にんじん	その他の野菜 はくさい たけのこ しめじ キャベツ たまねぎ ごぼう とうもろこし	炭水化物 ご飯 でんぶん ぎょうざのかわ	脂質 こめあぶら ごま ドレッシング

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》

1月24日(金)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
 LET'S HAVE A HEALTHY FUTURE!
 いちごあいち

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

形態食

全国学校給食週間 1月24日～30日 刈谷市では「地元で伝わ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	飲用牛乳			ご飯	
	れんこんハンバーグ	ぶたにく	こんぶ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん こんにやく だいこん 刈谷市産はくさい しろねぎ	パンこ	
	煮みそ	ぶたにく はっちょうみそ	みそ	にんじん		さといも さとう	
25 水	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう	刈谷市産きりぼしだいこん	さとう	だいずあぶら ごま ごまあぶら
	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	飲用牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	きしめん さとう でんぶん	
	あじフライ [ソース] ブロッコリーとキャベツのごまサラダ	あじ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	パンこ こむぎこ	こめあぶら ごま ドレッシング
26 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	
	ぶりのおろし煮	ぶり			だいこん		
	◆愛知の産物たっぷりみそ汁	うずらたまご はっちょうみそ	みそ	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ	さといも	
27 金	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 えだまめ		ドレッシング
	のりのつくだ煮		あおさ			さとう	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	
30 月	ひきずり	とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん	こんにやく しろねぎ はくさい	なまふ さとう ぎどいも マッシュポテト こむぎこ パンこ	こめあぶら こめあぶら
	刈谷の里芋コロケ				たまねぎ		
	野菜と果物のゼリー					ゼリー	
31 火	にんじんご飯 (ご飯・にんじんご飯の具)	牛乳	飲用牛乳	にんじん	たけのこ ほししいたけ	ご飯 さとう	
	三河赤鶏のチキンカツ	ちくわ				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	愛知県産いわしのつみれ汁	とりにく 三河赤鶏				じゃがいも	
31 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ご飯	
	キーマカレー	ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゆう	にんじん あかパプリカ きパプリカ トマト	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが にんにく りんご	じゃがいも	コーンオイル カレールー
	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ			
	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

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
- こんにやく 120g
- にんじん 75g
- 大根 110g
- 白菜 220g
- ねぎ 40g
- 豆みそ 大さじ2
- 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、こんにやくは一口大にちぎります。
- ② こんにや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、こんにやくを入れ、あくを取りながら煮ます。
- ④ 大根、里芋、③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 この好みで、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。