

# 令和5年2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 ギ (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	
1 水	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		パジル パセリ				48.4
	ポークビーンズ	豚肉 刈谷市産大豆	脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	バター	22.8
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				黄桃 バイナップル	はちみつレモンゼリー		
2 木	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
	ポトフ	豚肉 ポークウインナー		にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ しめじ	じゃが芋		52.0
	おからコロッケ	おから		にんじん	切り干し大根 ごぼう 枝豆	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	18.6
	かぶとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ かぶ とうもろこし		ドレッシング	
3 金	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
	いわしのかば焼き	いわし				砂糖 米粉 でん粉	米油	44.7
	雷汁	豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根	里芋	ごま油	18.9
	◆きりぼし大根とササミの梅じそサラダ	鶏肉		にんじん ねぎ 赤じそ	切り干し大根 梅干し		米油 ノンエッグマヨネーズ	
6 月	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
	かれいフライの和風マリネソース	かれい		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	米油	44.6
	さつま汁	鶏肉 油揚げ 麦みそ		ねぎ	こんにやく 大根 ごぼう	里芋		20.7
	ほうれん草ともやしのいそ香あえ		のり	ほうれん草	もやし	砂糖		
7 火	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉 豆腐		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ たけのこ	でん粉 砂糖	ごま油	42.2
	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	ごま油	18.3
	キャベツとトマトのレモンあえ			トマト	キャベツ レモン果汁	砂糖		
8 水	みそうどん (白玉うどん・みそうどんの汁)	豚肉 油揚げ 豆みそ	牛乳	小松菜 ねぎ	大根 干ししいたけ	白玉うどん 里芋 砂糖		51.0
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			でん粉	米油	21.9
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう れんこん とうもろこし		ごま ドレッシング	
	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
9 木	鶏団子と生揚げの中華煮	鶏肉団子 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ	でん粉	ごま油	45.1
	チャプチェ	豚肉		赤パプリカ にら	玉ねぎ にんにく 干ししいたけ	はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	18.3
	プチりんごゼリー					ゼリー		
	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
10 金	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏レバー 鶏肉				砂糖 でん粉	米油	44.9
	冬野菜たっぷりみそ汁	生揚げ 米みそ 豆みそ		にんじん ねぎ	白菜 かぶ	里芋		19.0
	ひじきサラダ	まぐろ	ひじき		枝豆 とうもろこし	砂糖	大豆油 ドレッシング	
	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
13 月	ビビンバ (ご飯・ビビンバの具)	豚肉	牛乳	チンゲンサイ	もやし にんにく 干ししいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	42.2
	野菜しゅうまい	魚すり身		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	しゅうまいの皮		19.5
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ とうもろこし たけのこ えのきたけ		ごま油	
	ご飯	牛乳	牛乳			ご飯		
14 火	さばの照り焼き	さば						51.5
	生揚げのうま煮	鶏肉 生揚げ		さやいんげん にんじん	玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ	じゃが芋 砂糖		22.8
	大根のごましおあえ			赤じそ	大根		ごま	
	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 490 kcal	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》



幼児園

朝日中学校リクエスト献立								
15 水	黒ロールパン	牛乳	飲用牛乳				黒ロールパン	
	いかナゲット	いか たちうお					小麦粉	米油
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	バター	ポタージュの素
	アーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	アーモンド	
16 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳				ご飯	
	けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん				
	[甘みそ]	豆みそ			しょうが	砂糖	ごま	
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 焼き豆腐		チンゲンサイ にんじん	白菜 にんにく えのきたけ		ごま	
	キャベツときゅうりの昆布あえ		昆布		キャベツ きゅうり		ごま油	
17 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳				ご飯	
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			
	じゃが芋のみそ汁	生揚げ 合わせみそ		小松菜	玉ねぎ 大根	じゃが芋		
	いそ煮	鶏肉 刈谷市産大豆	ひじき	にんじん		砂糖	米油	
20 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳				ご飯	
	大根カレー	豚肉 豚レバー		赤パプリカ 黄パプリカ	大根 玉ねぎ しょうが にんにく		コーンオイル カレールー	
	野菜ソテー	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし		大豆油 米油	
	せとか				せとか			
21 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳				ご飯	
	めひかりのフライ	めひかり					パン粉 小麦粉	米油
	みそおでん	生揚げ ちくわ はんぺん 豆みそ			こんにゃく 大根		里芋 砂糖	
	小松菜のおかかあえ	かつお節		小松菜 にんじん	白菜		砂糖	
22 水	豆乳ちゃんぽん (ラーメン・豆乳ちゃんぽんのスープ)	豚肉 えび なると巻 豆乳	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でん粉	ごま油	
	さつま芋のアーモンドがらめ					さつま芋 砂糖	米油 アーモンド	
	切り干し中華サラダ	ハム			切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油	
24 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳				ご飯	
	納豆	納豆						
	筑前煮	鶏肉		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん	生ふ 里芋 砂糖		
	千草あえ	油揚げ	ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
27 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳				ご飯	
	チキン竜田揚げ	鶏肉					小麦粉 でん粉	米油
	中華鍋	豚肉 豆腐		にら にんじん	白菜 えのきたけ			
小松菜のごまソースあえ	まぐろ		小松菜	もやし	砂糖	大豆油 ねりごま		
28 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳				ご飯	
	愛知のれんこん入りつくね	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しょうが			
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ	ちくわ 卵 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		
ブロッコリーのツナサラダ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ			大豆油 ドレッシング	

2月16日の給食レシピ紹介

キャベツときゅうりの昆布あえ

～ 材料 (4人分) ～

キャベツ	80g
きゅうり	60g
塩昆布	8g
ごま油	小さじ 1/2 弱
塩	少々

愛知県は、キャベツの生産量が全国 1 位です。

冬から春にかけて全国に出荷され、11月から3月に食べ頃を迎えます。

しっかり葉が巻かれ、ずっしり重いのが特徴です。



旬の野菜：キャベツ

～ 作り方 ～

- ① キャベツは5mm幅の千切り、きゅうりは3mmの輪切りにします。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら野菜を入れてゆでます。
- ③ ゆでた野菜をザルにあげ、粗熱をとりしっかり水気を切ります。
- ④ ③を、塩昆布、ごま油、塩であえて出来上がりです。

※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。