

令和5年3月分 予定献立表



特別支援学校

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 たんぱく質 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質		エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質 (g)
		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	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	いんようぎゅうにゅう 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 でんぶん		小 中高	630 693
	白身魚のいそ辺焼き	タラ	あおのり				こめあぶら	31.6	34.7
	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			ごくごくごはん			
	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 カレールウ	700	770
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンコ こむぎこ	こめあぶら	23.4	25.7
	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	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	645	709
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	23.1	25.4
	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			
	ひなまつりゼリー					ゼリー			
6 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		603	663
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	23.7	26.0
	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				
	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		595	654
	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			23.4	25.7
	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			
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー	もやし とうもろこし				
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	680
	鶏肉のカレー焼き	とりにく						27.3	30.0
	野菜たっぷりさけ団子シチュー	さけだんご	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	バター ベシメルソース		
	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	ご卒業おめでとうございます 卒業お祝い給食								
	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	603
	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	22.1
	◆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		
10 金	いちごのお祝いデザート					おいしいデザート			
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		622	684
	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			26.1	28.7
	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			
	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		
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 715キロカロリー		たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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》



特別支援学校

13月	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん			
	白身魚フライ	カレイ			パンこ こむぎこ	こめあぶら	757	632
	[ソース]						24.1	26.5
	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		
14火	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		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳		ごはん		593	652
	肉団子の甘辛煮 (2個)	とりにく			たまねぎ		24.6	27.0
	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		
15水	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		
	鶏五目うどん 牛乳 (白玉うどん・鶏五目うどんの汁)	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	683
	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	22.8	25.0
	キャベツのツナ昆布あえ	まぐろ	こんぶ		キャベツ	だいずあぶら		
16木	そばろごはん 牛乳 (麦ごはん・そばろごはんの具)	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	657
	厚焼き卵	たまご					25.8	28.3
	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		
	赤飯 牛乳		飲用牛乳			せきはん 	562	618
17金	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	21.8	23.9
	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			
	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		

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	25 g
菜の花	60 g
キャベツ	80 g
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混ぜ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げて冷めます。
 - 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。