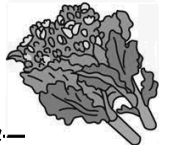


令和5年3月分 予定献立表



形態食

刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名 こん だて めい	赤 主に体の組織をつくる食品 あか しゅに たいの けぞうをつくる しょくひん		緑 主に体の調子を整える食品 きどり しゅに たいの ちようしを せいする しょくひん		黄 主にエネルギーになる食品 き しゅに エネルギーになる しょくひん			
		たんぱく質 たんぱく しつ 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 むけい しつ 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン びたみん 緑 黄 色 野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 たんすい ぶつ 米・パン・めん 芋・砂糖	脂 質 し じつ 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	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		
	白身魚のいそ辺焼き		たら	あおのり				こめあぶら	
	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	ご飯	牛乳		飲用牛乳			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	
	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	
3 金	まめまめサラダ		だいず ひよこめ 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	
	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	
	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	
6 月	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		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
7 火	若鶏の唐揚げ		とりにく			しょうが	でんぶ	こめあぶら	
	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	
8 水	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			
	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		
9 木	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			
	ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	鶏肉のカレー焼き		とりにく						
10 金	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 だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも	バター ベシヤメルソース	
	フルーツのいちごゼリーあえ					おうとう	いちごゼリー		
	ご卒業おめでとうございます 								
11 土	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	ニラみそスープ 平成小学校5年生 竹谷 奏真さんの 我が家のじまん料理です		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	
	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	
12 日	◆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	
	いちごのお祝いデザート						おいおいデザート		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん		
13 月	いわしの梅煮		いわし			ばいにく			
	野菜と高野豆腐のいり煮		とりにく はんぺん こやどうふ		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	

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》



形態食

13月	ごはん しろみぎかな 白身魚フライ	ぎゅうにゅう 牛乳		いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳			ごはん	
	[ソース]						パンこ こむぎこ	こめあぶら
	ぶたじる 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	
	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	
14火	ごはん にくだんご あまからに 肉団子の甘辛煮（2個）	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	チンゲンサイと生揚げの中華煮		とりにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しめじ	でんぶん	ごまあぶら
	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	とりごもく 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	
	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
	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 （ごはん・そばろごはんの具）	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	ごはん さとう	
	あつや たまご 厚焼き卵		たまご					
	はる 春キャベツとふきのとうにゅう 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	ごはん いかフライのレモン煮	牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	すまし汁		いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	りっちゃんのサラダ		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		
			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

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2 cm 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、莖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。