

令和3年 12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 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		たんばく質 (g)
		たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
	主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順	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	ソフトめんビーンズカレーソース (ソフトめん・ビーンズカレーソース)	ぶたにく だいず	牛乳 飲用牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	ソフトめん	カレールウ	644
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	25.9
	りんご				りんご			
2 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	さばの塩焼き	さば					こめあぶら	645
	実だくさんみそ汁	とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	わかめ	にんじん	こんにやく だいこん たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		28.5
3 金	刈谷市産キャベツのごまゆかり			あかじそ	刈谷市産キャベツ	ごま		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	コーンしゅうまい	さかなすりみ とうふ			たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ		644
6 月	みそ野菜いため	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶ	こめあぶら	23.7
	小松菜のごまソースあえ	まぐろ		こまつな	もやし	さとう	ねりごま だいいずあぶら	
	豆腐のオイスターソースいため	ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぶ	ごまあぶら	749
7 火	さつま芋のあめ煮					さつまいも さとう	こめあぶら	23.6
	◆白菜と切り干し大根のシャキシャキナムル！	まぐろ	衣浦小学校6年生 二宮 萌香さんの 我が家のじまん料理です。	にんじん	はくさい きりぼしだいこん		ごまあぶら だいいずあぶら	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
8 水	ちくわのいそ辺揚げ	ちくわ	あおのりこ			こむぎこ	こめあぶら	708
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		24.3
	かぶと小松菜のサラダ			こまつな	かぶ もやし		ドレッシング	
9 木	雁が音中学校リクエスト献立 ミルクロールパン 牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル パセリ				683
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ とうもろこし		ポターージュのもと	28.1
10 金	海そうサラダ		わかめ こんぶ くきわかめ あかつのまた しろふくろふのり		キャベツ きゅうり			
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			こめこ でんぶ	こめあぶら	633
13 月	刈谷市産大根のみそ煮	ぶたにく あかみそ		さやいんげん にんじん	こんにやく 刈谷市産だいこん	さといも さとう		22.1
	キャベツとほうれん草のごまドレッシングあえ			ほうれんそう	キャベツ		ドレッシング	
	そばろご飯 (麦ごはん・そばろご飯の具)	とりにく	飲用牛乳	ピーマン	しょうが たまねぎ ほししいたけ	むぎごはん さとう		635
14 火	五目厚焼き卵	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ			22.1
	団子汁	かまぼこ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ	じゃがもちボール		
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
14 火	いわしの梅煮	いわし			ばいにく			625
	冬野菜と生揚げのみそ汁	なまあげ あかみそ		にんじん こまつな	はくさい だいこん			23.1
	れんこんとキャベツのサラダ				れんこん キャベツ えだまめ とうもろこし		ドレッシング	
14 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ でんぶ	こめあぶら	643
	ニラみそスープ	ハム あぶらあげ ミックスみそ		にら	もやし キャベツ たまねぎ しょうが しめじ にんにく		ごまあぶら	24.2
14 火	にんじんしりしり	まぐろ		にんじん			こめあぶら だいいずあぶら	
	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	たんばく質基準値 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。気をつけて食べましょう。》

小学校

15 水	肉うどん (白玉うどん・肉うどんの汁)	牛乳	ぶたにく あぶらあげ	いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳	こまつな	たまねぎ しろねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ	しらたまうどん さとう	659
	和風コロッケ				にんじん	れんこん	じゃがいも ばんこ こむぎこ	23.2
	刈谷市産白菜のごま酢あえ				にんじん	刈谷市産はくさい だいこん	さとう ごま	
16 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	666
	ほうれん草入りオムレツ		たまご		ほうれんそう			24.5
	ハヤシチュー		ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	グリーンピース たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ
17 金	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 とうもろこし	ドレッシング だいずあぶら	690
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	24.5
	さんまのおろし煮 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツ昆布		さんま とりにく はんぺん			だいこん たまねぎ	じゃがいも さとう	
20 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	728
	キャベツ入りメンチカツ	食まる給食の日	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	ばんこ こむぎこ	24.3
	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	
21 火	みかん					みかん		
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ごはん	617
	ぶりの三河みりん焼き		ぶり					22.8
22 水	かぼちゃの豆乳みそ汁		あぶらあげ とうにゅう ミックスみそ		かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しめじ		
	刈谷市産白菜のゆず香あえ	22日(水)が冬至です。			にんじん	刈谷市産はくさい ゆず果皮 ゆずかじゅう	はちみつ さとう	
	小型ロールパン	牛乳		飲用牛乳			こがたロールパン	667
22 水	ハンバーグのトマトソースかけ		ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう	24.6
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん	パセリ かぶ たまねぎ	じゃがいも	
	刈谷市産ブロッコリーのサラダ				刈谷市産ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	
	【クリスマスデザート】						ケーキ	

病気にも負けない体をつくろう！

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかり体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

○栄養バランスのよい食事

- ・1日3食、バランスよく食べましょう。

○野菜をしっかり食べる

- ・冬が旬の野菜を食べましょう。

○早寝・早起き・朝ごはん

- ・早寝・早起きをして、朝ごはんを食べましょう。

○手洗い

- ・食事の前や後には、
しっかり手を洗いましょう。



の野菜レシピ紹介

【白菜のゆず香あえ】

ー 材料 (4人分) ー

白菜	230g
にんじん	25g
ゆずの皮	適宜
ゆず果汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
塩	適宜

ー 作り方 ー

- ① 白菜は1cm幅の細切り、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、白菜とにんじんをさっとゆでて、冷水にとる。
- ③ ゆずはよく洗って薄く皮をむき、皮は千切りにし、実は果汁をしぼる。
- ④ ゆずの果汁と皮、はちみつ、砂糖、酢、塩を混ぜておく。
- ⑤ 水気を切った野菜を、④のたれであえる。

冬に旬を迎える白菜の主な栄養素はビタミンCで、免疫力アップや疲労回復に効果的です。白菜は、漬物やいため物、鍋物など、いろいろな料理にも合うので、様々な白菜料理を楽しみながら、寒さに負けない体をつくりましょう。

※分量は給食レシピを元に作成した目安です。お好みに合わせて調整してください。

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～

