

令和4年1月分 予定献立表

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。



特別支援学校

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		エネルギー (kcal)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	
	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	小	中高
11 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	591	650
	お祝いすまし汁	とりにく かまぼこ		こまつな	はくさい ぼししいたけ			21.9	24.1
	煮なます	あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう	こめあぶら ごま		
	プチりんごゼリー					ゼリー			
12 水	サンドイッチバンズパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチバンズパン			
	メンチカツ メンチカツと野菜ソテーを パンにはさんで食べましょう。	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	630	693
	[ケチャップ]							25.5	28.0
	かぶのクリームスープ	ベーコン	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 かぶ	じゃがいも	ベシャメルソース		
13 木	依佐美中学校 リクエスト 献立 金芽玄米ご飯 牛乳		飲用牛乳			きんめいげんまいごはん		731	804
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	26.2	28.8
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら		
	切り干しで中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
14 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	さわらの西京焼き	さわら しろみそ						675	743
	豚肉と野菜のしょうが煮	ぶたにく なまあげ		にんじん	こんにやく だいこん しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう		26.1	28.7
	みかん				みかん				
17 月	富士松中学校 リクエスト 献立 ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		651	716
	チキン竜田揚げ	とりにく				こむぎこ でんぶん	こめあぶら	24.9	27.3
	豚汁	ぶたにく とうふ あかみそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	さといも			
	アーモンドあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	アーモンド		
18 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう		692	761
	大根と豚肉の煮物	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく 刈谷市産だいこん しょうが	さとう		25.2	27.7
	キャベツともやしの梅肉あえ				キャベツ もやし ばいにく	さとう	こめあぶら		
19 水	米粉パン 牛乳		飲用牛乳			こめパン			
	鶏唐揚げのみかんソース	とりにく		パセリ	みかんかじゅう	でんぶん さとう	こめあぶら	642	706
	冬野菜とさけのクリームシチュー	さけ	なまクリーム だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 刈谷市産はくさい		ベシャメルソース ホワイトルウ	28.4	31.2
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん とうもろこし		ドレッシング		
20 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	生揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ はくさい にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	655	702
	ほうれん草しゅうまい (2個)	たら		ほうれんそう	たまねぎ たけのこ しょうが	しゅうまいのかわ	とんし	24.3	26.7
	チンゲンサイのパンパンジーサラダ	とりにく		チンゲンサイ	もやし		ドレッシング こめあぶら		
21 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく エリンギ		コーンオイル こめあぶら カレールウ	679	746
	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				24.3	26.7
	◆やみつきキャベツ	たまご まぐろ		トマト	キャベツ		だいずあぶら		
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 715キロカロリー		たんぱく質基準値 26.8グラム 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。》

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～



全国学校給食週間		2月14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月	にんじんごはん (麦ごはん・にんじんごはんの具)	牛乳	とりにく	にんじん	たけのこ ほししいたけ	むぎごはん さとう	677	744					
	ぶりのみぞれ煮	ぶり		だいこん			26.6	29.3					
	あかもく団子と里芋のみそ汁	あかもく団子 あぶらあげ あかみそ		こまつな	だいこん はくさい	刈谷市産さといも							
	おにまんじゅう					おにまんじゅう							
25火	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん	689	757					
	みそカツ	ぶたにく				パンこ こむぎこ	22.9	25.1					
	[甘みそ] (2本)	あかみそ				さとう							
	はちはいじる 八杯汁	ちくわ とうふ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	ほししいたけ	さといも							
26水	切り干し大根の酢の物			にんじん	刈谷市産きりほしだいこん 刈谷市産きゅうり	さとう							
	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	658	723					
	刈谷の里芋コロッケ				たまねぎ	刈谷市産さといも マッシュポテト パンこ こむぎこ	24.2	26.6					
	ブロッコリーのごまソースあえ	まぐろ		ブロッコリー	キャベツ	さとう							
27木	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん	632	693					
	レバー入りつくね (2個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	こめこ	21.1	23.2					
	煮みそ	ぶたにく はっちょうみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん 刈谷市産はくさい	さといも さとう							
	いよかん				いよかん								
28金	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん	689	758					
	いかフライの南蛮漬 (2個)	いか		ねぎ		パンこ こむぎこ さとう	24.9	27.4					
	豆じゃが	とりにく 刈谷市産だいず			こんにやく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう							
	にんじんの塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん	だいこん								
31月	チキンライス (麦ごはん・チキンライスの具)	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	むぎごはん	655	721					
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		26.7	29.4					
	ポトフ	ポークウインナー		にんじん パセリ	かぶ たまねぎ 刈谷市産キャベツ しめじ	じゃがいも							
	豆乳パナコッタいちごソース					とうにゅうパナコ ッタいちごソース							

※分量は給食レシポ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。