

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。



中学校

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		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		炭水化物	脂質	
		1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物・きのこ	5 群 米・パン・めん 芋・砂糖	6 群 油脂・種実類	
11 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	797
	白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ		小松菜	白菜 干しいたけ	白玉もち		28.8
	煮なます	油揚げ		にんじん	大根	砂糖	米油 ごま	
	個袋黒豆	黒豆				砂糖		
12 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチパンズパン		
	メンチカツ 【ケチャップ】	豚肉 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。			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	737
	かぶのクリームスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ かぶ	じゃが芋	ベシヤメルソース	29.5
	野菜ソテー			小松菜	とうもろこし キャベツ		米油	
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			金芽玄米ご飯		
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	ごま油	934
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	31.2
	切り干しで中華サラダ 【ガトーショコラ】				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
14 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さわらの塩こうじ焼き	さわら					米油	834
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉 生揚げ		にんじん	こんにゃく 大根 しょうが 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		31.2
	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			ご飯		
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉 でんぶん	米油	856
	豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく	里芋		29.6
	アーモンドあえ 【スイートポテト】			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド	
18 火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖		792
	大根と豚肉の煮物	豚肉 生揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく 刈谷市産大根 しょうが	砂糖		27.8
	キャベツともやしの梅肉あえ				キャベツ もやし 梅肉	砂糖	米油	
19 水	米粉パン 牛乳		飲用牛乳			米粉パン		
	鶏唐揚げのみかんソース	鶏肉		パセリ	みかん果汁	でんぶん 砂糖	米油	745
	冬野菜とさけのクリームシチュー	さけ	生クリーム 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 刈谷市産白菜		ベシヤメルソース ホワイトルウ	32.8
	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			ご飯		
	生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ 白菜 にんにく	でんぶん 砂糖	ごま油	759
	ほうれん草しゅうまい（2個）	たら		ほうれん草	玉ねぎ たけのこ しょうが	しゅうまいの皮	豚脂	27.7
	チンゲンサイのパンパンジーサラダ	鶏肉		チンゲンサイ	もやし		米油 ドレッシング	
21 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	チキンカレー	鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく エリンギ		コーンオイル 米油 カレールウ	810
	パンブキンアンサンブルエッグ	小高原小学校6年生 村上 詩奈さんの 我が家のじまん料理です	卵 鶏肉	かぼちゃ				28.6
	◆やみつきキャベツ		まぐろ	トマト	キャベツ		大豆油	
献立の見方		[]: 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 830kcal		たんぱく質基準値 34.2g				

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。

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

1月24日～30日

刈谷市では『地元に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	にんじんご飯 (麦ご飯・にんじんご飯の具)	牛乳	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ	麦ご飯 砂糖		821
	ぶりのたまりしょうゆ漬		ぶり	愛知県産たまりしょうゆ使用				米油	34.3
	あかもく団子と里芋のみそ汁		あかもく団子 油揚げ 赤みそ 白みそ		小松菜	大根 白菜	刈谷市産里芋		
	おにまんじゅう						おにまんじゅう		
25火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		858
	みそカツ (2個)		豚肉				パン粉 小麦粉	米油	
	[甘みそ] (2本)		赤みそ				砂糖	ごま	
	八杯汁		ちくわ 豆腐 油揚げ		にんじん ほうれん草	干しいたけ	里芋		28.4
26水	切り干し大根の酢の物				にんじん	刈谷市産切り干し大根 刈谷市産きゅうり	砂糖		
	芋川うどん (きしめん・芋川うどんの汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	きしめん 砂糖		774
	刈谷の里芋コロッケ					玉ねぎ	刈谷市産里芋 マッシュポテト パン粉 小麦粉	米油	28.1
	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	砂糖	大豆油 ねりごま	
27木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		738
	レバー入りつくね (2個)		鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉		
	煮みそ		豚肉 八丁みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 刈谷市産白菜	里芋 砂糖		23.4
	いよかん					いよかん			
28金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		873
	子持ちししゃもフライの南蛮漬 (3個)			子持ちししゃも	ねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	豆じゃが		鶏肉 刈谷市産大豆			こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	じゃが芋 砂糖		29.5
	にんじんの塩昆布あえ			塩昆布	にんじん	大根		ごま油	
31月	チキンライス (麦ご飯・チキンライスの具)	牛乳	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	麦ご飯	米油	793
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル	にんにく		米油	
	ポトフ		ポークウインナー		にんじん パセリ	かぶ 玉ねぎ 刈谷市産キャベツ しめじ	じゃが芋		34.7
	角チーズ			チーズ					

旬を味わうレシピ紹介



今月の豆じゃがは、刈谷市産の大豆を使っています。
にんじんを加えると、さらに彩りがよくなります。

【豆じゃが】



★1月28日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪

— 材料 (4人分) —

鶏ひき肉	50 g
水煮大豆	100 g
糸こんにゃく	80 g
じゃが芋	250 g
玉ねぎ	250 g
むき枝豆	30 g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
本みりん	小さじ1
和風だしの素	小さじ2
油	小さじ1

— 作り方 —

- ① 糸こんにゃくは3cm幅に切って、ゆでる。
- ② じゃが芋は一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 中火で熱した鍋に油をひき、鶏ひき肉を入れていため、鶏ひき肉に火が通ったら玉ねぎ、じゃが芋を加えていためる。
- ④ 大豆を加え、具材がひたひたになるくらいの水を入れて、煮立ってきたらアクを丁寧に取り、和風だしを加えて煮る。
- ⑤ 糸こんにゃく、酒、砂糖、みりんを加えて煮る。
- ⑥ しょうゆを加えて煮、じゃが芋が柔らかくなったらむき枝豆を加えて、彩りよく仕上げる。



大豆は、体をつくるもとになるにくまるの仲間です。

※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。