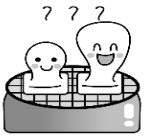


令和4年1月分 予定献立表

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。



幼稚園

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 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミ ン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ		炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 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			しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油	413
	お祝いすまし汁	鶏肉 かまぼこ		小松菜	白菜 干ししいたけ			18.2
	煮なます	油揚げ		にんじん	大根	砂糖	米油 ごま	
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	豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉	米油	524
	[ケチャップ]	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。						
	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	21.6
13 木	野菜ソテー			小松菜	とうもろこし キャベツ		米油	
	佐々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		574
	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	20.1
14 金	春巻き	豚肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	春巻きの皮 はるさめ	米油	
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		531
	さわらの塩こうじ焼き	さわら					米油	
17 月	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		22.7
	みかん				みかん			
	富士松中学校リクエスト献立							
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		480
18 火	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉 でんぶん	米油	20.9
	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		
	アーモンドあえ			にんじん ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		473
19 水	さんまのみそ煮	さんま 白みそ 八丁みそ				砂糖		
	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		19.3
	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	
	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン		553
20 木	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	23.3
	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	
	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	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		439
21 金	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	18.2
	ほうれん草しゅうまい	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	
	チンゲンサイのパンバンジーサラダ	鶏肉		チンゲンサイ	もやし		米油 ドレッシング	
	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ご飯		486
22 土	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 カレールウ	19.7
	パンプキンアンサンブルエッグ	卵 鶏肉		かぼちゃ				
	◆やみつきキャベツ	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。	まぐろ	トマト	キャベツ		大豆油	
	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 490 kcal	たんぱく質基準値 20.2 g	

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

1月24日～30日

刈谷市では『地元に残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		455
	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	21.3
	里芋のみそ汁		油揚げ 赤みそ		小松菜	大根 白菜	刈谷市産里芋		
25 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	みそカツ		豚肉				パン粉 小麦粉	米油	481
	[甘みそ]		赤みそ				砂糖	ごま	18.0
	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		
26 水	芋川うどん	牛乳		飲用牛乳			きしめん		
	(きしめん・芋川うどんの汁)		鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん		548
	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	米油	20.5
	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	パン粉 小麦粉	大豆油 ねりごま	
27 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	レバー入りつくね		鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	米粉		422
	煮みそ		豚肉 八丁みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 刈谷市産白菜	里芋 砂糖		15.5
	いよかん					いよかん			
28 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	子持ちししゃもフライの南蛮漬け			子持ちししゃも	ねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖	米油	467
	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		17.4
31 月	にんじんの塩昆布あえ			塩昆布	にんじん	大根		ごま油	
	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	445
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル	にんにく		米油	21.9
	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		

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。