

# 令和4年2月分 予定献立表



特別支援学校

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 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵 まめ・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 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		小中	高
	鶏団子と生揚げの中華煮	とりにく だんご 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	ごまあぶら	686	755
	チャプチェ	ふたにく		あかパプリカ にら	たまねぎ にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	24.7	27.2
	りんごゼリー					ゼリー			
2 水	スライスパン 牛乳		飲用牛乳			スライスパン			
	ドライカレーサンドの具 野菜と豆のトマト煮	ぎゅうにく ぶたにく とりレバー ベーコン だいず しろいんげんまめ		あかパプリカ	たまねぎ	さとう	カレールー	678	745
	フルーツゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ	じゃがいも さとう	みかんゼリー はちみつレモンゼリー	25.2	27.7
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
3 木	いわしの梅煮	いわし	飲用牛乳			ばいにく		614	675
	けんちん汁	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん ごぼう えのきたけ		ごまあぶら	22.6	24.9
	白菜の昆布あえ		しおこんぶ	ほうれんそう	はくさい				
	きなこボーロ福豆					きなこボーロふくまめ			
4 金	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	さとう でんぶ	こめあぶら	680	748
	冬野菜のかす汁	なまあげ ごうじみそ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん はくさい えのきたけ	さといも		27.5	30.2
	いそ煮	あぶらあげ はんぺん だいず	ひじき		えだまめ	さとう	こめあぶら		
7 月	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	ハンバーグのおろしソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん	さとう		622	684
	のっぺい汁	なまあげ		にんじん ねぎ	こんにやく はくさい	さといも でんぶ		22.1	24.3
	もやしと小松菜の土佐あえ	かつおぶし		こまつな	もやし しょうが	さとう			
8 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	たらのみそマヨ銀紙焼き	たら みそ				さとう	ドレッシング	671	738
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	ぶたにく やきとうふ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ にんにく えのきたけ		ごま	29.9	32.8
	れんこんサラダ				れんこん えだまめ とうもろこし		ドレッシング		
9 水	海鮮豆乳ちゃんぽん (ラーメン・海鮮豆乳ちゃんぽんの汁)	ぶたにく いか えび かまぼこ とうにゅう	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しょうが にんにく きくらげ	ラーメン でんぶ	ごまあぶら	726	798
	さつま芋のアーモンドがらめ					さつまいも さとう	こめあぶら アーモンド	27.6	30.3
	切り干し中華サラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
10 木	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	735	808
	みそおでん	うずらたまご ちくわ なまあげ あかみそ		にんじん	こんにやく だいこん	さとう		29.1	32.0
	小松菜ともやしのいそ香あえ		のり	こまつな	もやし	さとう			
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
14 月	五穀ごはん		飲用牛乳			ごこごはん			
	大根カレー	ぶたにく ぶたレバー		にんじん パセリ あかパプリカ きパプリカ	だいこん たまねぎ しょうが にんにく		カレールー コーンオイル	710	781
	おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	21.4	26.8
	キャベツのレモンあえ				キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう			
15 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん			
	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		686	719
	筑前煮	とりにく なまあげ		にんじん	こんにやく ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	なまふ さとう		25.2	29.7
	ブロッコリーともやしのごまサラダ			ブロッコリー	もやし とうもろこし		ごま 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 エネルギー基準値 650キロカロリー 650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。》

特別支援学校

16 水	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん	643	707	
	かれいフライの和風マリネソース	かれい	ピーマン あかパプリカ	たまねぎ	パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	
	なめこと野菜のみそ汁	とうふ あかみそ あぶらあげ	こまつな	はくさい なめこ	さとう	24.6	27.0
17 木	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん			
	野菜はんぺんのお好みソース	たら いか かつおぶし		しろねぎ キャベツ しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら	
	白菜と春雨のマーボー	ぶたにく なまあげ あかみそ	にんじん にら	はくさい たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ	はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	
18 金	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう	さとう	ごまあぶら だいずあぶら	
	くろロールパン	牛乳	飲用牛乳		くろロールパン		
	オムレツ	たまご					
	肉団子とベジまるのミルクカレースープ	きり乱たいんと れんこんのくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ たまねぎ にんにく しめじ パイナップル	おおもぎ	こめあぶら
ごぼうサラダ	朝白中学校2年生 花木 ゆめさんの食まるコンテスト料理です。		にんじん	ごぼう とうもろこし		ドレッシング	
ココア牛乳の素	1品で食まるファイブがそろうスープです！					ココアぎゅうにゅうのもと	
21 月	ビビンバ (ごはん・ビビンバの具)	ぶたにく	飲用牛乳	チンゲンサイ	にんにく もやし ほししいたけ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら
	えびしゅうまい	えび たら			たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	わかめスープ	とうふ ハム なるとまき	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい たけのこ とうもろこし	はるさめ	ごまあぶら
22 火	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん			
	サーモンフライの切り干し大根あんかけ	さけ	にんじん	えだまめ しょうが きりぼしだいこん しめじ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	こめあぶら	
	さつま汁	とりにく むぎみそ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さとう	25.9	28.5
24 木	野菜たっぷりポロネーゼ (ソフトめん・野菜たっぷりポロネーズソース)	ぎゅうにく ぶたにく だいず	飲用牛乳	トマト にんじん	たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム	ソフトめん こむぎこ さとう	こめあぶら
	白身魚の香草焼き	ホキ		バジル	にんにく		こめあぶら
	せとか				せとか		
25 金	ごはん 牛乳	飲用牛乳		ごはん			
	れんこん入りつくね(2個)	とりにく		れんこん たまねぎ		658	723
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ	ちくわ たまご ごうやどうふ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	25.6	28.1
28 月	干草あえ	あぶらあげ まぐろ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	ごまあぶら ごま だいずあぶら	
	刈谷東中学校リクエスト献立	ごはん 牛乳	飲用牛乳			ごはん	
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	こめあぶら
キムチ鍋	ぶたにく とうふ ミックスみそ		にら にんじん	はくさい えのきたけ はくさいキムチ		26.5	29.1
海そうサラダ		わかめ こんぶ しろふくろふのり くきわかめ あかつのまた		キャベツ とうもろこし			

旬の野菜レシピ紹介

白菜は、10月から2月頃の、秋から冬にかけてが旬の野菜です。霜が降りて寒くなると、甘みが増しておいしくなります。

【白菜と春雨のマーボー】



★2月17日(木)の給食に登場します。お楽しみに♪

一 材料 (4人分) 一

豚ひき肉	80g	ごま油	小さじ1/2
生揚げ	70g	しょうゆ	小さじ2強
春雨	35g	赤みそ	小さじ1と1/2
白菜	270g	砂糖	小さじ2
にんじん	50g	酒	大さじ1
ゆでたけのこ	35g	中華だしの素顆粒	小さじ1
にら	12g	オイスターソース	小さじ1
しょうが	3~4g	トウバンジャン	好みで
おろしにんにく	3~4g	かたくり粉	小さじ1
干ししいたけ	中1/2個		

- 作り方
- ① 生揚げは7mm厚さの色紙切りにし、さっと湯をかける。
  - ② 白菜は1.5cm幅に切り、にんじんとたけのこは千切り、にらは2.5cm長さ、しょうがはみじん切り、干ししいたけは戻して千切りにする。
  - ③ フライパンにごま油の半量としょうが、にんにく、トウバンジャンを入れて弱火にかけ、豚肉を加えていためる。
  - ④ たけのこと干ししいたけを加えていためる。
  - ⑤ にんじんを加えてひと混ぜしたら、白菜と生揚げを入れてふたをし、しんなりしたら合わせておいた調味料④を加えて混ぜる。
  - ⑥ 直前に湯で戻した春雨と、水溶きかたくり粉を加えて混ぜる。
  - ⑦ 残りのごま油とにらを入れて混ぜる。

※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。

