

令和4年2月分 予定献立表

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	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	
1 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	鶏団子と生揚げの中華煮	鶏肉団子 生揚げ		チンゲンサイ にんじん	白菜 たけのこ しめじ	でんぶ	ごま油	454
	チャプチェ	豚肉		赤パプリカ にら	玉ねぎ にんにく 干しいたけ	はるさめ 砂糖	米油 ごま ごま油	19.3
	プチりんごゼリー					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	ドライカレーサンドの具を、パンにはさんで食べましょう。	牛肉 豚肉 鶏レバー	赤パプリカ	玉ねぎ	砂糖	カレールウ	567
	野菜と豆のトマト煮		ベーコン 大豆 白いんげん豆	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 砂糖		21.3
	フルーツゼリーのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん	みかんゼリー はちみつレモンゼリー		
3 木	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	いわしのかば焼き	いわし				でんぶ 米粉 砂糖	米油	445
	けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 ごぼう えのきたけ		ごま油	17.9
	白菜の昆布あえ		塩昆布	ほうれん草	白菜			
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	砂糖 でんぶ	米油	472
	冬野菜のかす汁	生揚げ こうじみそ		にんじん 小松菜	こんにゃく 大根 えのきたけ	里芋		21.3
	いそ煮	油揚げ はんぺん 大豆	ひじき		枝豆	砂糖	米油	
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	豚肉 鶏肉			大根 玉ねぎ	砂糖		415
	のっぺい汁	生揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜	里芋 でんぶ		17.4
	もやしと小松菜の土佐あえ	かつお節		小松菜	もやし しょうが	砂糖		
8 火	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	さばの照り焼き	さば						528
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉 焼き豆腐		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	23.3
	れんこんサラダ				れんこん 枝豆 とうもろこし		ドレッシング	
9 水	海鮮豆乳ちゃんぽん 牛乳 (ラーメン・海鮮豆乳ちゃんぽんの汁)	豚肉 いか えび かまぼこ 豆乳	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	ごま油	590
	さつま芋のアーモンドがらめ					さつま芋 砂糖	米油 アーモンド	22.8
	切り干しで中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま油	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
10 木	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			でんぶ 米粉	米油	422
	みそおでん	ちくわ 生揚げ 赤みそ		にんじん	こんにゃく 大根	砂糖		17.8
	小松菜ともやしのいそ香あえ		のり	小松菜	もやし	砂糖		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
14 月	大根カレー	豚肉 豚レバー		にんじん パセリ 赤パプリカ 黄パプリカ	大根 玉ねぎ しょうが にんにく		カレールウ コーンオイル	516
	おからコロッケ	おから		にんじん	切り干し大根 ごぼう 枝豆	じゃが芋 パン粉 小麦粉	米油	16.8
	キャベツのレモンあえ				キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
15 火	納豆	納豆						457
	筑前煮	鶏肉 生揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ	生ふ 砂糖		19.8
	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	
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		
16 水	かれいフライの和風マリネソース	かれい		ピーマン 赤パプリカ	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	449
	なめこと野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ		小松菜	白菜 なめこ	里芋		19.2
	もやしとほうれん草のお浸し			ほうれん草	もやし	砂糖		
	ごはん 牛乳		飲用牛乳			ごはん		

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

830 kcal

たんぱく質基準値

34.2 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。

幼児園

17 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳		白ねぎ キャベツ しょうが	ご飯		
	野菜はんぺんのお好みソース	たら いか かつお節				白ねぎ キャベツ しょうが	砂糖 でんぶん	米油	475
	白菜と春雨のマーボー	豚肉 生揚げ 赤みそ			にんじん にら	白菜 たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ	はるさめ 砂糖 でんぶん	ごま油	19.4
	切り干し大根とひじきのツナあえ	まぐろ		ひじき	ほうれん草	切り干し大根	砂糖	ごま油 大豆油	
18 金	くるロールパン	食まる給食の日 牛乳		飲用牛乳			くるロールパン		
	オムレツ	卵							
	肉団子とベジまるのミルクカレースープ	切り干し大根と れんこんの肉団子	牛乳		にんじん ブロッコリー	大根 キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく パインナッブル	大麦	米油	563
	ごぼうサラダ	朝日中学校2年生 花木 ゆめのさんの食まるコンテスト料理です。 1品で食まるファイブがそろそろスープです！				にんじん	ごぼう とうもろこし	ドレッシング	22.5
21 月	ココア牛乳の素						ココア牛乳の素		
	ビビンバ (ご飯・ビビンバの具)	牛乳	豚肉	飲用牛乳	チンゲンサイ	にんにく もやし 干しいたけ	ご飯 砂糖	ごま ごま油	460
	えびしゅうまい		えび たら			玉ねぎ	しゅうまいの皮		21.1
	わかめスープ		豆腐 ハム なると巻	わかめ	にんじん ねぎ	白菜 たけのこ とうもろこし	はるさめ	ごま油	
22 火	ごはん	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	◆さけの竜田揚げ切り干し大根あんかけ	さけ			にんじん	枝豆 しょうが 切り干し大根 しめじ	砂糖 でんぶん	米油	447
	さつま汁	鶏肉 麦みそ			にんじん ねぎ	ごんにやく ごぼう 大根	里芋		21.2
	キャベツのゆかりあえ				赤じそ	キャベツ			
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ゼソース)	牛乳	牛肉 豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ マッシュルーム	ソフトめん 小麦粉 砂糖	米油	534
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル	にんにく		米油	27.6
	せとか					せとか 			
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
25 金	れんこん入りつくね	鶏肉				れんこん 玉ねぎ			442
	じゃが芋と高野豆腐の卵とじ	ちくわ 卵 高野豆腐			にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		18.9
	千草あえ	油揚げ まぐろ		ひじき	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま 大豆油	
	刈谷東中学校リクエスト献立			飲用牛乳			ご飯		
28 月	いかナゲット (2個)	牛乳	いか たちうお				小麦粉	米油	487
	中華鍋	豚肉 豆腐			にら にんじん	白菜 えのきたけ			20.5
	海そうサラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 赤角又 白袋ふのり			キャベツ とうもろこし			
	ご飯								

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♪

ー 材料 (4人分) ー

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
はるさめ 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
干しいたけ	中 1/2 個		

ー 作り方 ー

- 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。



白菜は、体の調子を整えるもとになる
ベジまるの仲間です。



はるさめ
春雨は、力のもとになる
いきまるの仲間です。

