令和３年　４月分　予定献立表

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(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		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	
9 金	金芽玄米ご飯　牛乳		飲用牛乳			金芽玄米ご飯		841 / 27.5
	白身魚フリッター（2個）	たら	沖あみ　あおさ			小麦粉	米油	
	ハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	グリンピース　玉ねぎ	じゃが芋	ハヤシルウ	
	春キャベツとコーンのサラダ				春キャベツ　とうもろこし		ドレッシング	
12 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		787 / 26.9
	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	新玉ねぎのみそ汁	豆腐　ミックスみそ		小松菜　にんじん	玉ねぎ			
	グリーンサラダ				キャベツ　きゅうり　枝豆		ドレッシング	
	【ヨーグルト】		ヨーグルト					
13 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		817 / 28.8
	みそ野菜いため	豚肉　生揚げ　赤みそ		にんじん	キャベツ　たけのこ にんにく　しょうが	砂糖　でんぷん	米油	
	コーンしゅうまい（2個）	たら　豆腐			とうもろこし　玉ねぎ	しゅうまいの皮		
	清見オレンジ				清見オレンジ			
14 水	ミルクロールパン　牛乳		飲用牛乳			ミルクロールパン		815 / 32.4
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉		バジル　パセリ				
	ポテトスープ	ベーコン　生クリーム	牛乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	ベシャメルソース	
	カラフルソテー			小松菜　赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ　しめじ		米油	
15 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		873 / 24.5
	けんちんしのだの野菜あんかけ	豆腐　油揚げ　たら	ひじき	にんじん	たけのこ　枝豆	砂糖　でんぷん		
	団子汁	かまぼこ		ねぎ	白菜	じゃがもちボール じゃが芋		
	切り干し大根とベーコンのいため物	ベーコン		いんげん	玉ねぎ　切り干し大根 れんこん	砂糖	米油	
16 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		853 / 26.2
	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　マッシュルーム		米油　カレールウ	
	食まるコロッケ				玉ねぎ	じゃが芋　パン粉 小麦粉　米粉	米油	
	海そうサラダ		昆布　わかめ　ふのり 白ふのり　赤桜草 茎わかめ		キャベツ　とうもろこし		ドレッシング	
19 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		840 / 34.5
	豚肉のオレンジレモンソース	豚肉			オレンジ　レモンの皮 みかん果汁	砂糖	米油	
	玉ねぎたっぷり豆乳みそ汁	生揚げ　豆乳 ミックスみそ		にんじん　ねぎ	キャベツ　玉ねぎ			
	しそきゅうり			赤じそ	刈谷市産きゅうり		ごま	
	乾燥小魚		小魚					
20 火	❀❀❀入学・進級　お祝い献立❀❀❀							830 / 27.6
	わかめご飯　牛乳		飲用牛乳　わかめ			ご飯		
	若鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米油	
	すまし汁	かまぼこ　豆腐		にんじん　ほうれん草	たけのこ　えのきたけ			
	キャベツのカラフルあえ			広島菜　京菜 大根葉　にんじん 赤じそ　かぼちゃ ほうれん草	キャベツ　とうもろこし			
	【お祝いいちごゼリー】					ゼリー		
21 水	野菜たっぷりボロネーゼ　牛乳		飲用牛乳			ソフトめん		865 / 35.5
	（ソフトめん・野菜たっぷりボロネーゼソース）	豚肉　大豆		トマト にんじん パセリ	玉ねぎ　セロリ　にんにく	小麦粉　砂糖	米油	
	ホワイトウインナー	ホワイトウインナー						
	コーンサラダ				キャベツ　とうもろこし		ドレッシング	
22 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		787 / 27.6
	子持ちししゃもフライ（3個）		子持ちししゃも			パン粉　小麦粉	米油	
	[ソース]							
	沢煮椀	豚肉		にんじん　三つ葉	ごぼう　たけのこ 干ししいたけ			
	ほうれん草ともやしのアーモンドあえ			ほうれん草	もやし	砂糖	アーモンド	
23 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		803 / 31.3
	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　でんぷん	ごま油	
	新じゃが芋のみそ汁	生揚げ　白みそ		チンゲンサイ	玉ねぎ　えのきたけ	じゃが芋		
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ		大豆油	
	型抜きチーズ		チーズ					
26 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		848 / 30.3
	豆腐のオイスターソースいため	豚肉　豆腐		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　たけのこ	砂糖　でんぷん	ごま油	
	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	
	チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろ		チンゲンサイ	きゅうり	砂糖	練ごま　大豆油	

食まる５人がそろった献立を毎月１９日前後に実施します！

食まる給食の日

４月１９日は よいきゅうりの日です

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。〔刈谷市ホームページ⇒くらしの情報⇒教育⇒給食センター〕

中学校

27 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		850
	さばのみそ煮	さば　みそ						29.5
	鶏肉と新じゃが芋の煮物	鶏肉　生揚げ		にんじん	枝豆　玉ねぎ	じゃが芋　砂糖		
	たくあんあえ				キャベツ　たくあん		ごま	
28 水	小型ミルクロールパン　牛乳		飲用牛乳			小型ミルクロールパン		795
	野菜たっぷりシーフード焼きそば	えび　いか　竹輪		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	中華そば	米油	34.1
	レバー入りつくね（3個）	鶏肉　鶏レバー			玉ねぎ	米粉		
	さわやかフルーツゼリー				黄桃　パイナップル	りんごゼリー		
30 金	**鶏そぼろとたけのこのお祝いちらし**　牛乳 （麦ごはん･**鶏そぼろとたけのこのお祝いちらし**の具）	鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たけのこ　枝豆 干ししいたけ	麦ご飯 砂糖		810
	さわらの照り焼き	さわら						34.9
	ふ玉汁　～5月5日は子どもの日～ 行事食	豆腐　かまぼこ		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ　えのきたけ	焼きふ		
	かしわもち					かしわもち		

学校給食の7つの目標

学校給食は、学校で行う「教育のひとつ」で、「生きた教材」として食育に活用されます。

1 成長期にふさわしい栄養で、健康づくり

2 食事の大切さを知り、よい食べ方を学ぶ

3 マナーを守り、助け合って楽しく食べる

4 自然が育む命の恵みに感謝する

5 食を通してつながる様々な人たちに感謝する

6 日本や各地域に伝わる優れた食文化を理解する

7 食べ物を通して社会のしくみを学ぶ

献立表の見方

献立名は、上から「主食」「主菜」「副菜」「その他」の順となっています。

食品分類は、中学校の技術家庭科で学習する六つの基礎食品群に合わせて分けました。

たんぱく質の量を記載しました。

給食に新登場するメニューは太字になっています。

◆マークの料理は**『我が家のじまん料理』**です。小学校５、６年生が応募してくれた中から選ばれた料理です。

食材は料理ごとの行に記載されています。

毎月 19 日は、食まる給食の日です！

	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	1 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3 緑黄色野菜	4 その他の野菜 果物・きのこ	5 米・パン・めん 芋・砂糖	6 油脂・種実類	
18 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		767
	◆**大葉入りぶたつくね**	豚肉		青ねぎ　大葉	玉ねぎ	パン粉　砂糖 でんぷん		29.7
	湯葉入りみそ汁	鶏肉　湯葉　白みそ						
	ひじきのいため煮	油揚げ　はんぺん	ひじき					
19 月	ご飯　牛乳		飲用牛乳			ご飯		840
	豚肉のオレンジレモンソース	豚肉			オレンジ　レモンの皮 みかん果汁	砂糖	米油	34.5
	玉ねぎたっぷり豆乳みそ汁							
	しそきゅうり			赤じそ	きゅうり		ごま	
	乾燥小魚		乾燥小魚					
21 水	野菜たっぷりボロネーゼ　牛乳 （ソフトめん･野菜たっぷりボロネーゼソース）	豚肉　大豆	飲用牛乳	トマト　にんじん パセリ	玉ねぎ　セロリ　にんにく	ソフトめん 小麦粉　砂糖	米油	866
	ホワイトウインナー	ホワイトウインナー						36.6
	コーンサラダ				キャベツ　とうもろこし		ドレッシング	
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 34.2 g	

混ぜご飯とめん料理は「献立名（主食・具または汁など）」となっています。主食と具（または汁など）を合わせて食べましょう。

混ぜご飯の具は、ごはんの容器の中でよく混ぜてから配膳しましょう。

献立表にはこのほかにも、いろいろな情報が載っています。献立表をよく見て、おいしく給食を食べましょう！

毎月 19 日は食育の日～おうちでごはんの日～