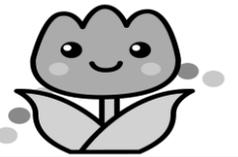


令和2年4月分 予定献立表 (15回)

小学校

刈谷市学校給食センター



日 曜	こんだて名 <small>並び順：主食・牛乳・野菜・副菜 その他</small>	 主に体をつくる もとなる食品	 主に体の調子を整えるもとなる食品	 主にエネルギーの もとなる食品	1食分 kcal
9 木	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2こ) マーボー豆腐	飲用ぎゅうにゅう ぎょうざ		ごはん	730
	三河地方の郷土菓子です。本来は桃の節句のお菓子ですが、地元食文化に親しみつつ食べましょう。 たいこんサラダ いかまんじゅう	ぶたにく とうふ あかみそ ハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり たいこん	ごまあぶら でんぶん さとう いがまんじゅう	
	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき にくじゃが オレンジ	飲用ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ぶたにく		ごはん	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう やさいととうふのナゲット(2こ) チンゲンサイのちゅうかに もやしときゅうりのこうみサラダ	飲用ぎゅうにゅう やさいととうふのナゲット		ごはん こめあぶら	659
	こもちししゃもフライ(2こ) とりにくとじゃがいものうまに たくあんあえ	こもちししゃもフライ とりにく はんぺん	たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ たけのこ しめじ きゅうり もやし	ごまあぶら でんぶん ドレッシング	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう おほろみそめん(ソフトめん・おほろみそめんのしる) えびしゅうまい キャベツとわかめのさんまいず	飲用ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん あかみそ えびしゅうまい わかめ		ごはん こめあぶら	714
	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのてりやきソースかけ さといものみそしる キャベツときゅうりのごまゆかり かたぬきチーズ	飲用ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく あぶらあげ あかみそ チーズ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たいこん ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん さといも ごま	
16 木	🍀🍀🍀 1 華聖結食開始 🍀🍀🍀 きんめげんまいごはん チキンカレー コロッケ みかんゼリーのフルーツあえ	飲用ぎゅうにゅう		きんめげんまいごはん	751
	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのてりやきソースかけ さといものみそしる キャベツときゅうりのごまゆかり かたぬきチーズ	飲用ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく あぶらあげ あかみそ チーズ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たいこん ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん さといも ごま	
	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにくとやさいのしょうがに ほうれんそうのごまあえ	飲用ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく はんぺん	いんげん にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま さとう	
22 水	ミルクロールパン とりにくのハーブやき ポークピーンズ グリーンサラダ	飲用ぎゅうにゅう とりにくのハーブやき ぶたにく たいず だつぶんこ		ミルクロールパン じゃがいも さとう ハヤシルウ ドレッシング	718
	ごはん ぎゅうにゅう とりすき おこのみックス [おこのみソース] かいそうサラダ	飲用ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ やきどうふ おこのみックス ハム かいそう	にんじん ねぎ はくさい こんにゃく キャベツ	ごはん なまふ こめあぶら さとう こめあぶら	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう チキンたつたあげ ぶたじる れんこんサラダ [ごまクリーミードレッシング]	飲用ぎゅうにゅう チキンたつたあげ ぶたにく とうふ わかめ あかみそ		ごはん こめあぶら さといも こめあぶら ごま ドレッシング	700
	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのてりやきソースかけ さといものみそしる キャベツときゅうりのごまゆかり かたぬきチーズ	飲用ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく あぶらあげ あかみそ チーズ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たいこん ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん さといも ごま	

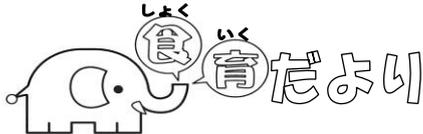
《給食で使用する魚は、できるかぎり骨が気にならないものを使用していますが骨が残っていることがあります。気をつけて食べましょう。》
 食材については細心の注意を払って、安全確保に努めています。材料などの入荷状況により献立を変更することがあります。
 献立表および食材の産地は、刈谷市のホームページに掲載しています。[刈谷市ホームページ⇒くらしの情報⇒教育⇒給食センター]
 [携帯電話サイト用 URL : <http://www.city.kariya.lg.jp/mobile/index.html> 教育⇒給食センター]

毎月19日は食育の日～おうちでごはんの日～



27月	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	703
	さんまのぎんがみやき		さんまのぎんがみやき		じゃがいも	
	やさいとどうらのうましおに		ぶたにく やきどうふ	はくさい チンゲンサイ にんじん えのきたけ にんにく きりしまだいこん にんじん	さとう ごま ごまあぶら	
<p>おがきえしやうがっせう ねんせい 小塩江小学校 6年生</p> <p>なかじま たな 中嶋 歌奈さんの 我が家のじまん料理です。</p> 						
28火	チキンライス	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		むぎごはん	686
	(むぎごはん・チキンライスのく)		とりく	にんじん たまねぎ えだまめ コーン	こめあぶら	
	えびフライ		えびフライ		じゃがいも ベジヤメルソース	
	しろいんげんまめのポターージュ		ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム パセリ		
かんそうこさかな		かんそうこさかな				
30木	ごはん	ぎゅうにゅう	飲用ぎゅうにゅう		ごはん	648
	にくだんこのあまからに (2こ)		にくだんこのあまからに		じゃがいも	
	やさいのとうにゅうみそしる		あぶらあげ とろこゆう	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ		
	きんぴら		ぶたにく はんぺん	いんげん にんじん ごぼう こにやく	こめあぶら さとう	

4月



しんねんど 新年度が始まります!

しんねんど がっこうせいかつ はじ 新年度の学校生活が始まりました。今年度もみなさんが元気に学校生活を送れるように、安全安心に留意し、心を込めて給食を作っていきます。1年間よろしくお祈いします。

がっこうきゅうしょく まいにち しょくじ とお ただ しよくしゅうかん た もの かん ちしき を身につけ けんこう からだ 学校給食は、毎日の食事を通して正しい食習慣や食べ物に関する知識を身につけ、健康な体をつくること、会食や当番活動を通して社会性を養うことなどを目標とし、教育の一環として実施しています。

献立表の見方



たんぱく質、無機質の多い食品です。

ビタミンの多い食品です。

炭水化物の多い食品です。

献立名は、上から順に主食・主菜・副菜・その他の順となっています。

献立名	たんぱく質、無機質の多い食品	ビタミンの多い食品	炭水化物の多い食品	エネルギー kcal
ごはん			主にエネルギーのもとになる食品	650kcal
いわたしのかまぼこ	飲用ぎゅうにゅう			
かまぼこ	いわたしのひらき			
はよくあえ	かまぼこ とうふ			
せつぷんまめ	ハム			
ごはん	せつぷんまめ			
とりにくのしょうがやき	飲用ぎゅうにゅう			
ごもくに	とりにくのしょうがやき			
いそかあえ	ぶたにく はんぺん かのり			
とんじるうどん	飲用ぎゅうにゅう			
(しらたまうどん・とんじるうどんのり)	ぶたにく あかみそ			
あじフライ	あじフライ			
れんごんのせり				
りんごパン				
いしかフライのメンチ				
ポテトスープ				
かいそうサラダ				

食材は、料理ごとの行に載っています

年度の後半には、各中学校3年生がリクエストした献立が月替わりで登場します!

【】: 単主物 【】: 業者配達 ☆: 新献立 ◆: 我が家のじまん料理

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。5、6年生が応募してくれた中から選ばれた料理です。

ませごはん・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。ませごはんの具は、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!

お楽しみはんにき おすすめ! 給食メニュー

★給食のベジまるメニューを紹介!★



【キャベツときゅうりのごまゆかり】

材料 (4人分)	作り方	★4月17日(金)の給食に登場します。お楽しみに♪
キャベツ 150g	① キャベツは3mmくらいの千切り、きゅうりは3mmくらいの輪切りにする。	
きゅうり 30g	② キャベツ、きゅうりを茹でる。茹で上がったたら冷まして、水気を絞る。	
ごま(白) 小さじ1	③ ②とゆかり粉、ごまを合わせ、味を見て塩で味をととのえて出来上がり♪	
ゆかり粉 小さじ1/2		
塩 少々		

※給食センターでは、大量調理のため料理をアレンジして提供します。