

令和6年1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 <small>主食 牛乳 主菜 副菜 その他の順</small>	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	たんぱく質 (g)		
		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			
10 水	ビーンズカレーソース (ソフトめん・ソース)	牛乳	豚肉 大豆	豚肉 大豆	豚肉 大豆	にんじん	玉ねぎ 枝豆	ソフトめん	カレールウ	838
	白身魚の香草焼き		ホキ				バジル		米油	41.2
	ブロッコリーとキャベツのサラダ					ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
11 木	ご飯	牛乳		豚肉 鶏肉				ご飯		
	ハンバーグのきのこソース			豚肉 鶏肉			玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ	砂糖	米油	733
	白玉雑煮		鶏肉 かまぼこ		小松菜		白菜 干しいたけ	白玉もち		27.5
12 金	煮なます		油揚げ		にんじん		大根	砂糖	米油 ごま	
	金芽玄米ご飯	牛乳		豚肉 生揚げ 豆みそ		ねぎ	刈谷市産大根 玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	金芽玄米ご飯		730
	マーボー大根			たら		にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	砂糖 でん粉		25.7
15 月	野菜しゅうまい (2個)					にんじん	玉ねぎ とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ しょうが	しゅうまいの皮		
	チンゲンサイとわかめのサラダ			わかめ		チンゲンサイ	もやし		ごま ドレッシング	
	ご飯	牛乳		鶏肉			しょうが にんにく	ご飯		
16 火	ヤンニョムチキン			わかめ		にんじん ねぎ	干しいたけ とうもろこし	でん粉 砂糖	米油 ごま	808
	はるさめとわかめのスープ		かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ		干しいたけ とうもろこし	はるさめ	ごま油	28.8
	切り干し大根とベーコンのオイスターいため		ベーコン		にんじん 小松菜		切り干し大根	でん粉		
17 水	ご飯	牛乳		豚肉				ご飯		
	さけのみぞれ銀紙焼き		さけ				大根			759
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん		こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		30.0
18 木	刈谷市産キャベツの昆布あえ			昆布			刈谷市産キャベツ		ごま油	
	サンドイッチロールパン	牛乳						サンドイッチロールパン		
	スラッピージョー		豚肉		赤ピーマン		玉ねぎ	パン粉 砂糖		787
19 金	ポテトスープ			牛乳 生クリーム		にんじん バセリ	玉ねぎ しめじ	じゃが芋 マッシュポテト	ベシヤメルソース	28.4
	フルーツのはちみつレモンゼリーあえ						黄桃 パイナップル みかん	はちみつレモンゼリー		
	ご飯	牛乳		鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ しょうが	ご飯		747
20 土	レバー入りつくね (3個)		豚肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん		白菜 玉ねぎ しめじ	でん粉		28.3
	生揚げとチンゲンサイの中華煮						刈谷市産きゅうり もやし しょうが		ごま油	
	刈谷市産きゅうりともやしのナムル									
21 日	ご飯	牛乳		鶏肉				ご飯		
	とり天 (大分県)			豚肉 合わせみそ		にんじん ねぎ	白菜	小麦粉	米油	725
	だんご汁 (大分県)		まぐろ	ひじき		にんじん	刈谷市産切り干し大根 きゅうり もやし	だんご(平たいめん状) 里芋	大豆油	26.4
22 月	刈谷市産切り干し大根とひじきのツナあえ							砂糖		
	朝日中学校リクエスト献立	牛乳		わかめ 飲用牛乳				ご飯		
	わかめご飯									
23 火	焼きぎょうざ (3個)		鶏肉 豚肉		にら		キャベツ 玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油	864
	キムチ鍋		豚肉 豆腐 合わせみそ		にんじん チンゲンサイ		白菜 えのきたけ 白菜キムチ			27.3
	ポテトサラダ				にんじん		きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	
23 火	【さつま芋とくりのタルト】							さつま芋とくりのタルト		
	ご飯	牛乳		かつお			玉ねぎ しょうが	ご飯		
	かつおカツ							パン粉 小麦粉	米油	
23 火	八宝菜		豚肉 うずら卵		チンゲンサイ にんじん		もやし 玉ねぎ 刈谷市産白菜 干しいたけ	でん粉	ごま油	829
	まめまめサラダ		刈谷市産大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆				キャベツ とうもろこし		ドレッシング	29.0

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 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。



全国学校給食週間

1月24日～30日

刈谷市では「地元へ伝わ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 水	芋川うどん (きしめん・汁)	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	きしめん 砂糖 でん粉		764
	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 パン粉 小麦粉	米油	29.8
	ブロッコリーのおかかあえ		かつお節		ブロッコリー にんじん	もやし			
25 木	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	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	玉ねぎ 枝豆	砂糖 でん粉		728
	あかもく団子と刈谷市産里芋のみそ汁		あかもく団子 豆みそ 米みそ		小松菜	こんにやく 白菜 しめじ	刈谷市産里芋		24.9
26 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	にぎすフライ		にぎす				パン粉 小麦粉	米油	820
	ひきずり		鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん	こんにやく 白ねぎ 刈谷市産白菜	生ふ 砂糖	米油	32.4
29 月	◆ほうれんそうとトマトの塩こんぶつなあえサラダ		まぐろ	昆布	ほうれん草 トマト			大豆油 ごま油	
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
	五日厚焼き卵		卵 鶏肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ			739
30 火	煮みそ		豚肉 八丁みそ		にんじん	こんにやく 大根 白菜 白ねぎ	里芋 砂糖		24.9
	いよかん					いよかん			
	ご飯	牛乳		飲用牛乳			ご飯		
31 水	三河赤鶏のチキンカツ		鶏肉 三河赤鶏				パン粉 小麦粉	米油	706
	愛知のいわしのつみれ汁		いわしのつみれ		にんじん ねぎ	大根 白菜 しょうが しめじ			29.0
	りっちゃんのサラダ		かまぼこ ハム かつお節	昆布	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油	
31 水	刈谷東中学校リクエスト献立 黒ロールパン	牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
	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	844
	コーンスープ		ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋	ポタージュの素	31.4
	海そうサラダ 【ガトーショコラ】		海そう			キャベツ きゅうり		ドレッシング	

日本全国味めぐり

第9回の味めぐりは「大分県」です



だんご汁

だんご汁は大分県の代表的な料理です。小麦粉をこねて帯状に引き伸ばしただんごを、四季の野菜と一緒にみそ仕立てで作る汁物です。米が不足していた時代は、主食代わりの料理として、家庭でも「だんご汁」をよく作っていたそうです。祖母や母から子や孫へと作り方が伝承され現代へと繋がっている料理です。

とり天

とり天は鶏肉を天ぷら粉で揚げたものです。大分県では、鶏肉を使ったまぜご飯「鶏めし」や鶏出汁の汁物「鶏汁」といったさまざまな鶏料理が豊富です。なかでも、唐揚げが有名ですが、「とり天」も大分県全域にわたって広く親しまれています。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

りっちゃんのサラダ

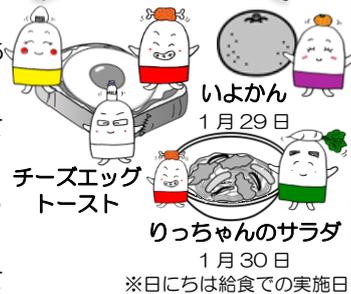
一作り方

一材料（4人分）

ハム	25g	塩昆布	2.5g
キャベツ	60g	かつお節	1.5g
きゅうり	40g	酢	小さじ2
トマト	30g	米油	小さじ1
にんじん	15g	砂糖	小さじ2
ホールコーン	20g	塩・こしょう	少々

- ① ハムは5mm幅の短冊、キャベツは5mm幅、きゅうりは3mm幅の輪切り、トマトは15mm角、にんじんは千切りに切ります。
- ② 酢、米油、塩、こしょう、砂糖を合わせておく。
- ③ ①とホールコーンをさっとゆで、水をしっかり切ります。
- ④ ③と②と塩昆布、かつお節を混ぜ合わせて出来上がりです。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



『りっちゃんのサラダ』は、五大栄養素がそろった栄養たっぷりのサラダです。8種類の食材を使用し、野菜やかつお節、昆布などのだしのうまみが出て、とてもおいしいおすすめのサラダです。