

令和5年4月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日／曜	こん だて めい 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		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 豆・大豆製品	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	
11 火	金芽玄米ごはん	牛乳					きんめいげんまいごはん	
	ポークストロガノフ	ぶたにく ぶたレバー	だっしふんにゅう	トマト パセリ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム		こめあぶら デミグラスソース ハヤシルウ
	じゃが芋のごまサラダ					とうもろこし えだまめ	じゃがいも	ごま ドレッシング
	清見オレンジ					きよみオレンジ		
12 水	ミルクロールパン	牛乳					ミルクロールパン	
	チキン竜田揚げ		とりにく				こむぎこ でんぶん	こめあぶら
	じゃが芋といんげん豆のポタージュ		ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ベシamelソース
	キャベツとにんじんのラペ				にんじん	キャベツ レモンのかわ みかんかじゅう	さとう	オリーブオイル
13 木	ご飯	牛乳					ごはん	
	ビーンズマーマーボー		ぶたにく だいず とうふ まめみそ		あかパブリカ ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら
	野菜しゅうまい（2個）		たらすりみ		にんじん	たまねぎ しょうが とうもろこし エリンギ しめじ ひらたけ	しゅうまいのかわ	
	大根のツナサラダ		まぐろ		ほうれんそう	だいこん		だいずあぶら ドレッシング
14 金	ご飯	牛乳					ごはん	
	かれいフライのレモン煮		かれい			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	新玉ねぎと新じゃがのみそ汁		なまあげ こめみそ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも	
	切り干し大根とひじきのサラダ		とりにく	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう	こめあぶら ドレッシング
17 月	ご飯	牛乳					ごはん	
	鶏ちゃん（岐阜県郷土料理）		とりにく むぎみそ あわせみそ			キャベツ たまねぎ しょうが にんにく		こめあぶら
	こぶ汁（岐阜県郷土料理）		とうふ あぶらあげ	こんぶ	にんじん こまつな	こんにやく だいこん	さといも	
	コロッケ					たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
【ソース】								
18 火	小型ロールパン	牛乳					こがたロールパン	
	野菜たっぷり焼きそば		ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば	こめあぶら
	肉団子の甘辛煮（2個）		とりにく			たまねぎ		
	フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト		パイナップル みかん	いちごゼリー	
19 水	ご飯	牛乳					ごはん	
	若鶏の唐揚げ		とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら
	お祝いすまし汁		かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ		
	ツナきゅうり		まぐろ	こんぶ		刈谷市産きゅうり		だいずあぶら ごまあぶら
【花見団子】							はなみだんご	
20 木	ご飯	牛乳					ごはん	
	カレーシチュー		ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース にんにく	じゃがいも	カレールウ
	あじフリッター（2個）		あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ	こめあぶら
	春キャベツのサラダ				ほうれんそう	はるキャベツ とうもろこし		ドレッシング
21 金	ご飯	牛乳					ごはん	
	たらのみそマヨ銀紙焼き		たら こめみそ				さとう	ドレッシング
	新じゃがと玉ねぎのつゆだく煮		とりにく やきとうふ		にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ しめじ	じゃがいも	
	千草あえ		あぶらあげ	ひじき	ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま
24 月	ご飯	牛乳					ごはん	
	ハンバーグの照り焼きソースかけ		ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら
	春野菜のみそ汁		とうふ あわせみそ		にんじん みつば	たけのこ たまねぎ はるキャベツ	じゃがいも	
	ツナとひじきのいため煮		まぐろ あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	だいずあぶら こめあぶら
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		たんぱく質基準値 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》

小学校

25	火	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん		693
		けんちんしのだ		とうふ あぶらあげ たらすりみ	ひじき	にんじん			
		【甘みそ】		甘みそ					
		にくじゃが		ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	
26	水	ひよこ豆のサラダ		ひよこめ		きパプリカ	キャベツ	ドレッシング	25.1
		野菜たっぷりポロネーゼ (ソフトめん・ソース)	牛乳	ぎゅうにく ぶたにく だいず	飲用牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん こむぎこ さとう	
		白身魚の香草焼き		ホキ		バジル		こめあぶら	
		コールスロー					キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	
28	金	ごはん	牛乳		飲用牛乳		ごはん		666
		ちくわのカレー揚げ		ちくわ			こむぎこ	こめあぶら	
		春キャベツの豆乳みそ汁		なまあげ とうにゅう あわせみそ		にんじん ねぎ	はるキャベツ	じゃがいも	
		◆新玉とわかめのじゃこボン酢和え		かつおぶし	しらすぼし わかめ		たまねぎ		

日本全国味めぐり

今年度は、毎月食育の日の前後に「日本全国味めぐり」と題して、全国の郷土料理や、特産物を使った料理を給食に取り入れ、食文化への理解を深めていきます。日本全国には、その地域の風土や人々の知恵から生まれた様々な郷土料理や特産物があります。日本各地に伝わる味を、給食で味わってみましょう。

けいちゃん(鶏ちゃん)

今から70年位前、岐阜県の一部の地方でジギスカンをまねて作られたのが始まりと言われています。卵を産まなくなったにわとりを特別な日に食べるごちそうだったそうです。

こぶ汁

豊作を願って、大みそかなどに食べられる「おごっつお」とも言われる料理です。

第1回の味めぐりはお隣の「岐阜県」です

おすすめ

朝食に使える給食レシピ

キャベツとにんじんのラペ

一材料(4人分)

にんじん	50g
キャベツ	100g
みかん果汁	大さじ1
レモンの皮	少々
酢	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1/2

一作り方

- ① にんじんは千切り、キャベツは5mm幅に切ります。
- ② 酢、砂糖、みかん果汁、レモンの皮、塩こしょうをまぜ合わせ加熱したれを作り、冷ましておきます。
- ③ にんじんとキャベツをゆでて、冷ましておきます。
- ④ ③を②のたれとオリーブオイルであえて出来上がりです。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



※日には給食での実施日

「ラペ」は日持ちがするので作り置きができ、忙しい朝におすすめです。