

令和5年7月分 予定献立表



小学校

刈谷市学校給食センター

日／曜	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
	たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質
ごはん 牛乳 主菜 副菜 その他 の順			魚・肉・卵 豆・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	たんぱく質
3月	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		
	朝日中学校1年生 太田 莉暖さんの『食まるレシピコンテスト』グランプリ料理です								
	★ほくほくバランスかき揚げ		えび しらすばし チーズ	にんじん オクラ	たまねぎ りんご	さといも こむぎこ	こめあぶら		603
	夏野菜のみそ汁		とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ あわせみそ		こんにゃく とうがん なす				22.2
4火	まめまめサラダ		だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		
	なすと切り干し大根のマーボー豆腐		ぶたにく とうふ まめみそ	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん たまねぎ なす にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら		601
	焼きぎょうざ(2個)		ぶたにく とりにく	にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ			23.4
5水	キャベツとわかめのナムル			わかめ	キャベツ		ごま ごまあぶら		
	サンドイッチパンズパン 牛乳			飲用牛乳			サンドイッチパンズパン		
	ドライカレーサンドの具		ぶたにく	にんじん	たまねぎ		カレールウ		601
	有機かぼちゃのポタージュ		ぎゅうにゅう	有機かぼちゃ パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ベシメルソース		23.5
6木	グリーンサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ		ドレッシング		
	プチ桃ゼリー					ゼリー			
	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		
	まぐろとレバーのケチャップあえ		とりレバー まぐろ		しょうが	でんぶん こめこ さとう	こめあぶら		635
7金	野菜と生揚げの豆乳煮		ぶたにく なまあげ とうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ しめじ		ごま		28.4
	じゃが芋のきんぴら			ピーマン		じゃがいも さとう	こめあぶら		
	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		
	さけのみぞれ銀紙焼き		さけ		だいこん		「きぬあかり」でつくったそうめんです。		612
10月	そうめん汁		あぶらあげ	チンゲンサイ にんじん オクラ	えのきたけ	そうめん			23.2
	キャベツのごましそあえ			あかじそ	キャベツ		ごま		
	【わらびもち】					わらびもち			
	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		
11火	生揚げとチンゲンサイの中華煮		ぶたにく なまあげ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし しめじ	でんぶん	ごまあぶら		641
	春巻き		ぶたにく	にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ	こめあぶら		23.2
	ひじきの中華サラダ			ひじき	えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング		
	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		
12水	オムレツ		たまご						645
	野菜と大豆のポークストロガノフ		ぶたにく だいず	だっしふんにゅう トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム		バター デミグラスソース ハヤシルウ		24.2
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング		
	タンタンメン (ラーメン・スープ)		ぶたにく はんぺん あわせみそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが きくらげ	ラーメン でんぶん	ごま ごまあぶら	678
13木	枝豆コロッケ					えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	27.9
	海そうサラダ			かいそう		きゅうり とうもろこし			
	ごはん 牛乳			飲用牛乳			ごはん		
	ちくわの赤じそ揚げ		ちくわ		あかじそ	こむぎこ	こめあぶら		600
13木	野菜と生揚げのつゆたく煮		とりにく なまあげ	にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも			25.1
	ツナとひじきのいため煮		まぐろ	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

14	金	金芽玄米ごはん	牛乳		金芽玄米ごはん			594
		夏野菜のカレー		ぶたにく	にんじん あかパプリカ	たまねぎ なす しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー
		切り干し大根のしそサラダ			あおじそ	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	オリーブオイル
		冷凍みかん				みかん		
18	火	ごはん	牛乳	飲用牛乳			ごはん	
		かわいいフライのレモン煮				レモンかじゅう	パンこ こむぎ さとう	こめあぶら
		イナムドゥチ(沖縄料理)		ぶたにく かまぼこ こめみそ	にんじん ねぎ	こんにやく とうがん ほししいたけ		
		ゴーヤチャンプルー(沖縄料理)		ハム とうふ かつおぶし		ゴーヤ もやし		ごまあぶら
19	水	クロスロールパン	牛乳	飲用牛乳			クロスロールパン	
		ハンバーグのトマトソースかけ		ぶたにく とり	トマト	たまねぎ	さとう	こめあぶら
		コンソメスープ			にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	
		フルーツのはちみつレモンゼリーあえ				おうとう パイナップル	はちみつレモンゼリー	

いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の取りすぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事に心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

★★

日本全国味めぐり

第4回の味めぐりは
「沖縄県」です



イナムドゥチ

イナはイノシシで、イナムドゥチはイノシシもどきという意味になります。昔はイノシシの肉を使っていたことからこの名前となりました。みそ仕立ての汁でお祝いの席などに使われます。

ゴーヤチャンプルー

チャンプルーとは混ぜるという意味で、料理では豆腐が入った炒め物のことです。これはインドネシアでも同じ言葉が使われています。ゴーヤが入っていればゴーヤチャンプルーです。他にももやしが入ったマーナチャンプルー、キャベツが入ったタマナーチャンプルー、蕪が入ったフーチャンプルーなどがあります。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

夏野菜のみそ汁

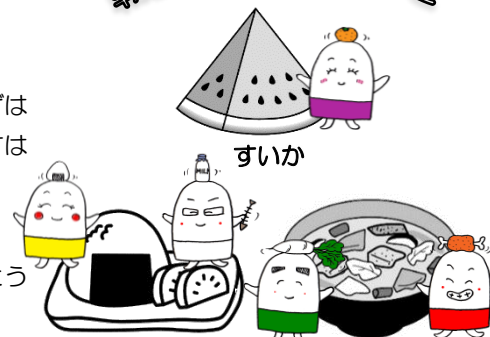
一材料（4人分）

鶏むね肉	80 g
豆腐	80 g
油揚げ	30 g
こんにやく	40 g
とうがん	130 g
なす	50 g
合わせみそ	大さじ2
和風だし	小さじ1

一作り方

- 鶏むね肉は一口大、豆腐はサイコロ、油揚げは細切り、こんにやくは短冊、とうがん、なすは5mm幅のいちょうに切ります。
- こんにやくはゆでてあくをぬきます。
- 沸騰したお湯に、鶏むね肉、こんにやく、とうがん、なすを入れて煮ます。
- 火が通ったら豆腐と油揚げを入れて煮ます。
- 和風だしと溶かしたみそを入れてできあがりです。

食まる5人がそろって朝食の組み合わせ



すいか

しらすおにぎり

夏野菜のみそ汁

7月3日

※日には給食での実施日

※給食ではかつお節でだしをとっています。忙しい朝は、レシピのように和風だしを活用するのもいいですね。

みそ汁にたくさん実を入れれば、栄養たっぷりの汁物になります。