

A black and white line drawing of three children sitting at a table, eating from bowls. The child on the left is a boy with short dark hair, wearing a light-colored shirt. The child in the middle is a girl with short dark hair, wearing a light-colored shirt. The child on the right is a girl with long dark hair, wearing a light-colored shirt. They are all smiling and looking towards the viewer. The bowls they are eating from are dark and filled with noodles.

刈谷市学校給食センター

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

15 金	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ		でんぶん こめこ	こめあぶら	626
	みそ煮込みおでん	うずらたまご ちくわ なまあげ まめみそ		にんじん	こんにやく だいこん	さとう	25.2
	刈谷市産白菜とチンゲンサイの昆布あえ		こんぶ	チンゲンサイ	刈谷市産はくさい		ごまあぶら
18 月	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	生揚げと白菜のマーボー	ぶたにく なまあげ まめみそ		にんじん にら	はくさい もやし しょうが にんにく ほししいげだけ	はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら
	さつま芋の甘辛がらめ				さつま芋 さとう	こめあぶら	20.9
	刈谷市産大根のパンパンジーサラダ	とりこ		ほうれんそう	刈谷市産だいこん		こめあぶら ドレッシング
19 火	ごはん	牛乳	飲用牛乳		ごはん		
	さばの竜田揚げ	さば			でんぶん	こめあぶら	626
	豆乳かぼちゃ汁	あぶらあげ とうにゅう あわせみそ		かぼちゃ にんじん こまつな	だいこん		25.1
	刈谷市産白菜のゆず香あえ			にんじん	刈谷市産はくさい ゆずのかわ ゆずかじゅう	はちみつ さとう	
20 水	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳		こがたロールパン		
	刈谷市産キャベツたっぷりシーフード焼きそば	いか ちくわ		にんじん チンゲンサイ	刈谷市産キャベツ しょうが	ちゅうかそば	こめあぶら
	肉団子の甘辛煮（2個）	とりこ ぶたにく きゅうにく			たまねぎ	さとう りんごジュース	24.9
	フルーツのりんごゼリーあえ				パイナップル みかん	りんごゼリー	
21 木	チキンライス (麦ご飯・具)	とりこ	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	むぎごはん	バター
	根菜のコンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	じゃがいも	634
	刈谷市産カリフラワーとキャベツのツナサラダ	まぐろ			刈谷市産カリフラワー キャベツ		21.5
	【カップケーキ】					カップケーキ	

にほんぜんこくあじ
日本全国味めぐり

だい かい あじ いしかわけん
第8回の味めぐりは「石川県」です

めった汁

さつま芋や大根、にんじんといった根菜類を使った実だくさんの汁物です。「めった汁」という名前の由来はいくつか説があります。たくさん
の材料を使うので、「やたらめったら実を入れる」「やたらめったら実を切る」から、「めった汁」と名付けられました。

あいませ

主に能登地方で食べられる伝統料理です。大豆を潰して乾燥させた「打ち豆」と、大根やにんじん等の根菜類を煮て作る煮物です。使
う野菜はその土地でとれる旬の野菜を使うので、地域で見た目や味わいが違います。正月のおせち料理や行事の際に食べられます。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

豚汁

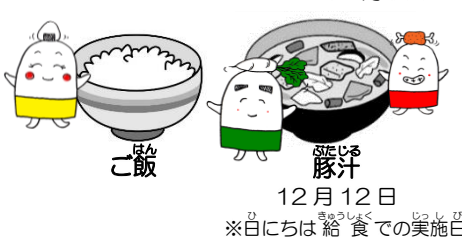
一材料（4人分）

豚肉	70 g
豆腐	80 g
油揚げ	20 g
こんにやく	45 g
里芋	60 g
にんじん	65 g
ねぎ	20 g
大根	55 g
ごぼう	30 g
合わせみそ	大さじ2
和風だし	小さじ1
水	600ml

一作り方

- ① 豚肉、里芋は一口大、豆腐は1cmの角切り、油揚げは細切り、こんにやくは短冊、にんじん、大根は5mm幅のいちょう、ごぼうは輪切り、ねぎは小口に切ります。
- ② こんにやくはさっとゆでてあくを抜きます。
- ③ 鍋に豚肉、こんにやく、ごぼうを入れていため、大根、にんじんを加えてさらにいためます。
- ④ ③に水と和風だしを入れ、里芋を加えて煮ます。
- ⑤ 火が通ったら豆腐と油揚げを入れて煮ます。
- ⑥ 溶かしたみそとねぎを入れて、ひと煮立ちさせたらできあがりです。

食まる5人がそろって
朝食の組み合わせ



たくさん実を入れることで、栄養たっぷりになります。旬の食材を使って、実をアレンジするのもおすすめです。