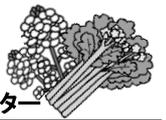


# 令和6年3月分 予定献立表



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		エネルギー値 (kcal)		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)			
	主食 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			
1金	五目ちらし寿司 (麦ご飯・具)	牛乳	あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ ほししいけ	むぎごはん さとう	657		
	白身魚のいそ辺焼き	メバル	あおのり				こめあぶら	29.4		
	かす汁	とりにく あわせみそ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん はくさい えのきたけ	じゃがいも				
	いがまんじゅう					いがまんじゅう				
4月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		643		
	肉団子の甘辛煮 (2個)	とりにく ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ					
	キャベツと北海道産ほたての中華煮	ほたてかいばしら		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが きくらげ	でんぶん		34.4		
切り干し中華サラダ	ハム				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら			
5火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		628		
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら			
	けんちん汁	とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん	さとも	ごまあぶら	23.2		
菜の花のサラダ			なばな	キャベツ とうもろこし		ドレッシング				
6水	五目うどん (白玉うどん・汁)	牛乳	ぶたにく あぶらあげ	飲用牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ほししいけ	しらたまうどん でんぶん	665		
	とり天	とりにく				こむぎこ	こめあぶら	29.1		
	もやしと小松菜のお浸し	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう				
	【ヨーグルト】		ヨーグルト							
7木	キムタクご飯 (麦ご飯・具)	牛乳	手巻きのりで、 手作りおにぎりや のり巻きにして 食べましょう。	ベーコン	飲用牛乳	ねぎ	はくさいキムチ たくあん	むぎごはん	こめあぶら	635
	鶏肉のしょうが焼き	とりにく		とりにく		しょうが		こめあぶら	29.5	
	野菜と生揚げのうま塩煮	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく えのきたけ	じゃがいも				
	手巻きのり	のり								
8金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		687		
	さばの銀紙焼き	さば みそ				さとう				
	五目煮	とりにく はんぺん なまあげ		さやいんげん にんじん		じゃがいも なまふ さとう		32.2		
	清見オレンジ					きよみオレンジ				
11月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		698		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう				
	食まるコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ はるまきのかわ	こめあぶら	26.8		
ツナとブロッコリーのサラダ	まぐろ		ブロッコリー	とうもろこし		だいずあぶら ドレッシング				
12火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			ごはん		651		
	鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりレバー とりにく			しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら アーモンド			
	豚汁	ぶたにく とうふ まめみそ こめみそ		にんじん	こんにやく だいこん	じゃがいも		30.7		
	小松菜としらすのふりかけ	かつおぶし しらすほし		こまつな		さとう	ごまあぶら			
紫芋チップス					むらさきいもチップス					
13水	りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン		672		
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ マッシュルーム	さとう	こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース			
	有機豆乳野菜スープ	ハム ゆうきとうにゅう		にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	じゃがいも でんぶん		28.4		
	れんこんサラダ				れんこん きゅうり とうもろこし		ごま ドレッシング			
角チーズ		チーズ								

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 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		593
	いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジかじゅう オレンジピール			26.3
	野菜と生揚げのつゆだく煮	ぶたにく なまあげ		こまつな にんじん	たまねぎ ほしいたけ	じゃがいも		
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ			
15 金	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			きんめげんまいごはん		667
	切り干し大根のキーマカレー	きゅうにく	だっしふんにゅう	にんじん トマト あかパパリカ きパパリカ	たまねぎ きりまだいこん にんにく		カレールー	25.4
	菜の花とツナのオムレット	たまご まぐろ		なばな			こめあぶら	
	春キャベツのレモンあえ				えだまめ はるキャベツ レモンかじゅう	さとう		
18 月	赤飯	牛乳	飲用牛乳			せきはん		
	えびフライ（2個）	えび				パンこ こむぎこ	こめあぶら	718
	【ソース】							
	湯葉入りすまし汁	とうふ ゆば		にんじん	はくさい	まりふ		26.5
◆三つ葉とササミのサラダ		とりく		みつば	きゅうり キャベツ れんこん		ドレッシング	
	【お祝いケーキ】					ケーキ		
19 火	卒業式							
21 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			ごはん		636
	ソースカツ（群馬県）	ぶたにく				パンこ でんぶん さとう	こめあぶら	22.2
	こしね汁（群馬県）	ちくわ こめみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ほしいたけ	さとも	こまあぶら	
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ		こまあぶら	

にほんぜんこくあじ  
日本全国味めぐり

第11回の味めぐりは「群馬県」です



**ソースカツ**  
カツ丼というと、卵とじが一般的ですが、群馬県では揚げたカツにソースのタレをかけた「ソースカツ丼」が親しまれています。うなぎ屋さんが、カツにかけるソースとうなぎのタレを組み合わせるのが始まりと言われています。給食では、ウスターソースに砂糖を加えて甘辛いソースを作りました。ご飯にのせて食べましょう。

**こしね汁**  
「こしね汁」は、群馬県の名産品であるこんにゃくやしいたけ、ねぎを使った汁物です。それぞれの頭文字をとって名付けた味噌汁なので、「こしね汁」と呼ばれています。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪  
キャベツの昆布あえ

—材料（4人分）—

キャベツ	160g
塩昆布	8g
ごま油	小さじ1/4
塩	適宜

- 作り方—
- ① キャベツは千切りにします。
  - ② ①のキャベツを耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱し（600W 3分程度）、冷ましておきます。
  - ③ ②に塩、塩昆布、ごま油を加え混ぜ合わせて、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

チーズ納豆 いちご  
納豆に5mm角のチーズを加えます

ごはん キャベツの昆布あえ  
3月21日  
※日にちは給食での実施日

※給食では、キャベツをゆでて調理しています。作ってすぐに食べられますが、冷蔵庫で30分ほど置くとう味がよくなります。

旬のキャベツを使った、簡単に作れるレシピです。ボリュームアップしたいときは、ツナ缶やにんじん、ちくわなどを加えるのがおすすめです。