令和7年1月分　予定献立表

形態食　　刈谷市学校給食センター

日／曜	献立名（主食・牛乳・主菜・副菜・その他の順）	赤 主に体の組織をつくる食品：たんぱく質（魚・肉・卵・豆・豆製品）	赤：無機質（牛乳・乳製品・小魚・海そう）	緑 主に体の調子を整える食品：ビタミン（緑黄色野菜）	ビタミン（その他の野菜・果物・きのこ）	黄 主にエネルギーになる食品：炭水化物（米・パン・めん・芋・砂糖）	黄：脂質（油脂・種実類）
8 水	**依佐美中学校リクエスト献立**		飲用牛乳			ミルクロールパン	
	ミルクロールパン　牛乳						
	いかフライのレモン煮	いか			レモンかじゅう	パンこ　こむぎこ　さとう	こめあぶら
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし		ポタージュのもと
	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
	【ガトーショコラ】					ガトーショコラ	
9 木	ご飯　牛乳　お正月献立		飲用牛乳			こめ	
	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　でんぷん	ごまあぶら
	お祝いすまし汁	かまぼこ		にんじん　こまつな	はくさい　ほししいたけ		
	煮酢あえ			にんじん	だいこん　れんこん	さとう	こめあぶら　ごま
10 金	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ	
	マーボー豆腐	ぶたにく　とうふ　まめみそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	ごまあぶら
	ほうれん草しゅうまい（２個）	ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	チンゲンサイの中華サラダ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま　ごまあぶら
14 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ	
	レバー入りつくね（２個）	とりにく　とりレバー			たまねぎ		
	刈谷市産里芋のかす汁	ぶたにく　なまあげ　あわせみそ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん　はくさい	**刈谷市産さといも**	
	小松菜としらすのふりかけ（給食センター手作りのふりかけです）	かつおぶし	しらすぼし	こまつな		さとう	ごま　ごまあぶら
15 水	サンドイッチロールパン　牛乳（スラッピージョーをパンにはさんで食べましょう）		飲用牛乳			サンドイッチロールパン	
	スラッピージョー	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ　マッシュルーム	パンこ　さとう	
	刈谷市産大根のクリーム煮	ポークウインナー	なまクリーム　こなチーズ	にんじん	**刈谷市産だいこん**　えだまめ　たまねぎ		
	みかんゼリー					ゼリー	
16 木	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ	
	生揚げと刈谷市産白菜の中華煮	ぶたにく　なまあげ		チンゲンサイ　にんじん	**刈谷市産はくさい**　たまねぎ　しめじ	でんぷん	ごまあぶら
	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
	ひよこ豆のツナサラダ	まぐろあぶらづけ			きゅうり　キャベツ	ひよこまめ	ドレッシング
17 金	ご飯　牛乳　日本全国味めぐり		飲用牛乳			こめ	
	ぶりの照り焼き	ぶり					
	じゃぶ（野菜と鶏肉の煮物）（鳥取県）	とりにく　とうふ		にんじん	こんにゃく　ごぼう　だいこん　しろねぎ　ほししいたけ　しょうが	さとう	
	じゃが芋のカレーきんぴら			あかパプリカ		じゃがいも　さとう	こめあぶら
20 月	**朝日中学校リクエスト献立**						
	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ	
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	こめあぶら
	キムチ鍋	ポークウインナー　とうふ　あわせみそ		にんじん　チンゲンサイ	はくさい　えのきたけ　はくさいキムチ		
	海そうサラダ		わかめ		キャベツ　とうもろこし		
21 火	ご飯　牛乳		飲用牛乳			こめ	
	焼きぎょうざ（２個）	とりにく　ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ	ぎょうざのかわ	
	チンゲンサイと生揚げのオイスターソースいため	ぶたにく　なまあげ		チンゲンサイ　にんじん	たまねぎ　たけのこ　しめじ	さとう　でんぷん	
	刈谷市産きゅうりともやしのナムル				**刈谷市産きゅうり**　もやし　しょうが		ごまあぶら
22 水	芋川うどん（きしめん・汁）　牛乳	とりにく　かまぼこ	飲用牛乳	にんじん　ねぎ	たまねぎ　ほししいたけ	きしめん　さとう　でんぷん	
	かつおカツ	かつお			たまねぎ　しょうが	パンこ　こむぎこ	こめあぶら
	ほうれん草ともやしのいそ香あえ		のり	ほうれんそう	もやし	さとう	

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

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。

毎月19日は食育の日

《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》

形態食

23 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	チキンカレー	とりにく		トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しめじ		こめあぶら カレールウ
	じゃが芋ベーコンソテー	ベーコン			とうもろこし えだまめ	じゃがいも	オリーブオイル
	りんごゼリー					ゼリー	

全国学校給食週間 1月24日～30日 刈谷市では「地元に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 金	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	ひきずり	とりにく かまぼこ やきどうふ		にんじん	こんにゃく しろねぎ 刈谷市産はくさい	なまふ さとう	こめあぶら
	刈谷の里芋コロッケ				たまねぎ	刈谷市産さといも マッシュポテト パンこ こむぎこ	こめあぶら
	愛知のキャベツ赤じそあえ			赤じそ	キャベツ		
27 月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	さばの八丁みそ煮	さば はっちょうみそ					
	じゃが芋と生揚げの煮物	とりにく なまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ	じゃがいも さとう	
	刈谷市産切り干し大根とひじきの五色あえ		ひじき	にんじん ほうれんそう	刈谷市産きりぼしだいこん もやし とうもろこし	さとう	
28 火	にんじんご飯（ご飯・具） 牛乳	とりにく	飲用牛乳	にんじん	たけのこ	こめ さとう	
	れんこんハンバーグのきのこおろしかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			れんこん たまねぎ だいこん えのきたけ しめじ	さとう	こめあぶら
	キャベツたっぷり豆乳みそ汁	とうにゅう あわせみそ		ねぎ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	
	プチ洋なしゼリー					ゼリー	
29 水	愛知のツイストパン 牛乳		飲用牛乳			あいちのツイストパン	
	オムレツ	たまご					
	刈谷市産キャベツと大豆のトマト煮	ぶたにく 刈谷市産だいず		にんじん トマト	たまねぎ 刈谷市産キャベツ	じゃがいも さとう	
	りんごゼリーのフルーツあえ				おうとう	りんごゼリー	
30 木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	鶏肉とレバーの甘辛だれ	とりにく とりレバー			しょうが	でんぷん さとう	こめあぶら
	あかもくつみれ団子のみそ汁	あかもくつみれだんご まめみそ こめみそ		こまつな	だいこん はくさい えのきたけ		
	ブロッコリーとキャベツのごまサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま ドレッシング
31 金	ご飯 牛乳 節分献立		飲用牛乳			こめ	
	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		
	里芋の根菜汁	とうふ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう	さといも	
	◆やさいたっぷり！スタミナアップいため	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ たまねぎ		ごまあぶら
	プチももゼリー					ゼリー	

今年の節分は２月２日です

双葉小学校６年生 二宮 駿さんの我が家のじまん料理です

愛知県産の食材（今月の予定） 主食(こめ(刈谷市産) こむぎ) 飲用牛乳 こまつな チンゲンサイ にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう キャベツ きゅうり だいこん はくさい もやし みかん とりにく ぶたにく しらすぼし れんこん あかじそ あかもく だいず まめみそ とうにゅう きりぼしだいこん ほししいたけ

日本全国味めぐり

今回の味めぐりは「鳥取県」です

じゃぶ

「じゃぶ」とは、豆腐や野菜をじっくり煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分とともにうま味が出てくるからといわれています。現在のように肉が簡単に手に入らなかった時代には、人がたくさん集まるときにしか食べることができない貴重なごちそうでした。冬には大根やごぼうなど根菜類とおろししょうがを加えて煮込むと、体が温まる栄養満点な郷土料理になります。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

きゅうりともやしのナムル

―材料（4人分）―

きゅうり	50g
もやし	100g
ごま油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
おろししょうが	少々

―作り方―

① きゅうりは3mm程度の輪切りにします。
② きゅうりともやしはさっとゆでて、冷ましておきます。
③ しょうゆにお好みでおろししょうがを合わせておきます。
④ ②をごま油であえてから、③のたれを混ぜ合わせて出来上がりです。

21日の給食では、刈谷市産のきゅうりを使います！