

# 令和7年2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              | 主に体の組織をつくる食品                    |                  | 主に体の調子を整える食品 |                                 | 主にエネルギーになる食品          |                     | エネルギー<br>(kcal) |
|--------|------------------|---------------------------------|------------------|--------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------|
|        |                  | たんぱく質                           | 無機質              | ビタミン         |                                 | 炭水化物                  | 脂質                  |                 |
|        |                  | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜        | その他の野菜<br>果物・きのこ                | 米・パン・めん<br>芋・砂糖       | 油脂・種実類              | たんぱく質<br>(g)    |
| 3月     | ご飯               | 牛乳                              | 飲用牛乳             |              |                                 | こめ                    |                     |                 |
|        | サーモンフライ          | さけ                              |                  |              |                                 | パンこ こむぎこ              | こめあぶら               | 713             |
|        | [ソース]            |                                 |                  |              |                                 |                       |                     |                 |
|        | ハヤシシチュー          | ぎゅうにく                           | だっしふんにゅう         | にんじん パセリ     | たまねぎ                            | じゃがいも                 | ハヤシルウ               | 28.0            |
| 4火     | ひよこ豆と枝豆のサラダ      |                                 |                  |              | えだまめ キャベツ                       | ひよこまめ                 | ドレッシング              |                 |
|        | ご飯               | 牛乳                              | 飲用牛乳             |              |                                 | こめ                    |                     |                 |
|        | けんちんしのだ          | とうふ あぶらあげ たら                    | ひじき              | にんじん         |                                 |                       |                     | 605             |
|        | [甘みそ]            | あまみそ                            |                  |              |                                 |                       |                     | 21.7            |
| 5水     | 大根のそぼろ煮          | とりこ                             |                  | にんじん さやいんげん  | こんにゃく だいこん たまねぎ                 | さとう                   |                     |                 |
|        | キャベツの昆布あえ        |                                 | こんぶ              |              | キャベツ                            |                       | ごまあぶら               |                 |
|        | カレーうどん           | 牛乳                              | とりこ あぶらあげ        | 飲用牛乳         | にんじん ねぎ                         | たまねぎ しめじ              | しらたまうどん でんぶ         | 632             |
|        | (白玉うどん・汁)        |                                 |                  |              |                                 |                       |                     |                 |
| 6木     | 愛知のれんこん入りつくね(2個) | とりこ                             |                  |              | れんこん たまねぎ しょうが                  |                       |                     | 228             |
|        | 大根とわかめの和風サラダ     |                                 | わかめ              |              | だいこん とうもろこし                     |                       | ドレッシング              |                 |
|        | プチりんごゼリー         |                                 |                  |              |                                 | ゼリー                   |                     |                 |
|        | ご飯               | 牛乳                              | 飲用牛乳             |              |                                 | こめ                    |                     |                 |
| 7金     | ビビンパの具           | ぶたにく                            |                  | ほうれんそう にんじん  | もやし にんじん ほうししいたけ                | さとう                   | ごまあぶら               | 590             |
|        | にんじんしゅうまい(2個)    | たら                              |                  | にんじん         | たまねぎ                            | しゅうまいのかわ              |                     | 23.7            |
|        | はるさめスープ          | とうふ                             |                  | ねぎ           | キャベツ とうもろこし                     | はるさめ                  |                     |                 |
|        | ご飯               | 牛乳                              | 飲用牛乳             |              |                                 | こめ                    |                     |                 |
| 10月    | 野菜たっぷり豚塩ちゃんこ     | ぶたにく やきどうふ                      |                  | こまつな にんじん    | こんにゃく ほうさい だいこん たまねぎ えのきたけ にんにく |                       |                     | 616             |
|        | かぼちゃコロッケ         | ぶたにく                            |                  | かぼちゃ         | たまねぎ                            | じゃがいも マッシュポテト パンこ でんぶ | こめあぶら               | 20.5            |
|        | ひじきふりかけ          |                                 | ひじきふりかけ          |              |                                 |                       |                     |                 |
|        | きんかん             |                                 |                  |              | きんかん                            |                       |                     |                 |
| 12水    | ご飯               | 牛乳                              | 飲用牛乳             |              |                                 | こめ                    |                     |                 |
|        | たらのみそマヨ銀紙焼き      | たら みそ                           |                  |              |                                 | さとう                   | ドレッシング              | 684             |
|        | 高野豆腐のいり煮         | とりこ こうやどうふ                      |                  | にんじん さやいんげん  | こんにゃく ごぼう                       | じゃがいも さとう             |                     | 31.0            |
|        | ほうれん草のごまあえ       |                                 |                  | ほうれんそう       | もやし                             | さとう                   | ごま                  |                 |
| 13木    | 【乳酸菌クリームデザート】    |                                 | にゅうさんきんクリームデザート  |              |                                 |                       |                     |                 |
|        | りんごパン            | 牛乳                              | 飲用牛乳             |              |                                 | りんごパン                 |                     |                 |
|        | ハンバーグのトマトソースかけ   | ぶたにく とりこ                        |                  | トマト          | たまねぎ                            | さとう                   | こめあぶら               | 661             |
|        | かぶのクリームスープ       | ベーコン                            | ぎゅうにく だっしふんにゅう   | にんじん パセリ     | たまねぎ かぶ                         | じゃがいも                 | ベシヤメルソース            | 27.5            |
| 14金    | キャベツのレモンあえ       |                                 |                  | にんじん         | キャベツ レモンかじゅう                    | さとう                   |                     |                 |
|        | ご飯               | 牛乳                              | 飲用牛乳             |              |                                 | こめ                    |                     |                 |
|        | 鶏肉とレバーのアーモンドがらめ  | とりこ とりレバー                       |                  |              | しょうが                            | でんぶ さとう               | こめあぶら アーモンド         | 636             |
|        | ◆冬野菜のしょうが煮       | かりがね小学校6年生 杉浦 康祐さんの 我が家のじまん料理です | ぶたにく あぶらあげ あわせみそ | にんじん ねぎ      | ほうさい だいこん しょうが                  | さといも                  |                     | 25.8            |
| 17月    | せとか              |                                 |                  |              | せとか                             |                       |                     |                 |
|        | 五穀ご飯             | 牛乳                              | 飲用牛乳             |              |                                 | こめ おおむぎ げんまい きび       |                     |                 |
|        | 牛肉と大根のカレー        | ぎゅうにく                           |                  | にんじん         | だいこん たまねぎ しょうが にんにく             |                       | カレールー               | 644             |
|        | ほうれん草入りオムレツ      | たまご                             |                  | ほうれんそう       |                                 |                       |                     | 23.4            |
| 17月    | じゃが芋と枝豆のサラダ      |                                 |                  |              | えだまめ とうもろこし                     | じゃがいも                 | ドレッシング              |                 |
|        | ご飯               | 牛乳                              | 飲用牛乳             |              |                                 | こめ                    |                     |                 |
|        | 肉団子のケチャップ煮(2個)   | とりこ                             |                  | トマト          | たまねぎ にんにく しょうが                  |                       |                     | 692             |
|        | たっぷり野菜の中華煮       | ぶたにく かまぼこ                       |                  | チンゲンサイ にんじん  | えのきたけ ほうししいたけ ほうさい たまねぎ         | さとう でんぶ               |                     | 24.8            |
| 17月    | 切り干し中華サラダ        |                                 |                  |              | きりしだいこん きゅうり                    | さとう                   | ごま ごまあぶら            |                 |
|        | 【メープルマフィン】       |                                 |                  |              |                                 | メープルマフィン              |                     |                 |
| 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<br>650キロカロリー | たんぱく質基準値<br>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》



かぶのクリームスープは、野菜をたくさん入れることで栄養  
たっぷりのスープになります。また、牛乳を加えることで、たん  
ぱく質とカルシウムをとることができます。