

令和7年3月分 予定献立表



特別支援学校

刈谷市学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 ごはん だて めい 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 無機質		緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン		黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 脂質		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米・パン・めん 芋・砂糖	脂質 油脂・種実類			
3月	五目ちらし寿司 (麦ご飯・具)	あぶらあげ	牛乳	にんじん	えだまめ れんこん ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう		小	中高
	さけの塩焼き	さけ						555	610
	かす汁	とうふ あわせみそ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん たまねぎ えのきたけ			23.2	25.5
	ひなまつりゼリー					ゼリー			
4月	ご飯 牛乳		牛乳			こめ			
	キムチ鍋	ぶたにく やきとうふ あわせみそ		にんじん	しろねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ はくさいキムチ			699	768
	コーンしゅうまい (2個)	たら とうふ			とうもろこし たまねぎ	しゅうまいのかわ		24.5	26.9
	チンゲンサイとわかめのサラダ		わかめ	チンゲンサイ	もやし		ごま		
	ケーキ					ケーキ			
5月	小型ロールパン 牛乳		牛乳			こがたロールパン			
	野菜たっぷり焼きそば	ぶたにく ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかそば	こめあぶら	614	675
	肉団子の甘辛煮 (2個)	とりにく			たまねぎ			24.5	26.9
	フルーツのりんごゼリーあえ				おうとう パイナップル	りんごゼリー			
	コーヒー牛乳のもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと			
6月	ご飯 牛乳		牛乳			こめ			
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	623	685
	三色すまし汁	とうふ		にんじん みつば	だいこん	やきふ		24.0	26.4
	菜の花のあえ物	まぐろあぶらづけ		なばな	キャベツ	さとう	ごま		
7月	ご飯 牛乳		牛乳			こめ			
	いわしの煮付け	いわし			しょうが			655	720
	じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		27.7	30.4
	たくあんあえ			みずな	キャベツ たくあん		ごま		
10月	ご飯 牛乳		牛乳			こめ			
	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	こめあぶら	671	738
	鶏肉のカレー焼き	とりにく			しょうが			29.3	32.2
	切り干し大根入りコールスロー			にんじん	きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
11月	ご飯 牛乳		牛乳			こめ			
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	こめあぶら	655	720
	[ソース]								
	◆チンゲンサイのとろとろ煮	とろとろ煮	とろとろ煮	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが	でんぶん		29.6	32.5
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり		ごまあぶら		
12月	ビーンズカレーソース (ソフトめん・ソース)	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	ソフトめん	カレールー	682	750
	菜の花とツナのオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ		なばな			こめあぶら	30.7	33.7
	清見オレンジ				きよみオレンジ				
13月	ご飯 牛乳		牛乳			こめ			
	さわらの西京焼き	さわら こめみそ						619	680
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう		28.3	31.3
	キャベツの赤じそあえ			あかじそ	キャベツ				
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 715キロカロリー	たんぱく質基準値 26.8グラム 29.4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》



特別支援学校

14 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ		576	633
	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 でんぶん	ごまあぶら	22.4	24.6
	新じゃが芋とわかめのみそ汁	とりにく こめみそ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも				
17 月	切り干し大根のいため煮	あぶらあげ ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら			
	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			こめ げんまい		693	762
	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく	だっしふんにゅう	トマト にんじん	えだまめ 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		23.8	26.1
	とうもろこしのグラタン	おから とうにゅう			とうもろこし たまねぎ	マッシュポテト こめこ				
18 火	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング			
	赤飯	牛乳		飲用牛乳			こめ あずき			
	みそカツ	ぶたにく					パンこ こむぎこ	こめあぶら	681	749
	[甘みそ]	あまみそ								
	すまし汁	かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ				25.5	28.1
	りっちゃんさんのサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら			
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご					

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 なばな にんじん パセリ ブロッコリー みつば キャベツ きゅうり だいこん ねぎ みずな きゅうにく とりにく ぶたにく れんこん 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

今月の味めぐりは「北海道」です



北海道

どさんこ汁

どさんこは、漢字で「道産子」と書き、本来は北海道で生まれた人を指しますが、広い意味で「北海道で生まれたもの」を指すこともあります。

どさんこ汁は、北海道の産物がたくさん入った汁物です。北海道は、広大な農地で、とうもろこし、じゃが芋、玉ねぎなどをたくさん栽培しています。また、牧畜も盛んで、豚や牛なども飼育しています。北海道がぎっしり入ったどさんこ汁を味わって食べましょう。

おすすめ 朝食に使える給食レシピ♪

菜の花のあえ物

一作り方一

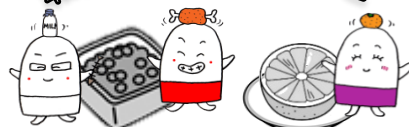
一材料 (4人分) 一

まぐろ 油漬	25 g
菜の花	60 g
キャベツ	80 g
すりごま	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

- ① 砂糖としょうゆを耐熱皿に入れ、電子レンジで加熱し(600W 30秒程度)、冷ましておきます。
- ② 菜の花は2cm幅、キャベツは千切りにします。
- ③ ②の菜の花と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 2分程度)、冷ましておきます。
- ④ ③に①とまぐろの油漬を加え混ぜ合わせて、出来上がりです。

※作ってすぐに食べられますが、冷蔵庫で30分ほど置くと味がよくなります。

食まる5人がそろって 朝食の組み合わせ



チーズ納豆

納豆に5mm角の
チーズを加えます

鯖臭オレンジ

3月12日
※白にちは
給食での実施日



ご飯



菜の花のあえ物

3月6日
※白にちは給食での実施日

今回は菜の花でしたが、ブロッコリーなど他の食材でも作れます。ブロッコリーにする場合は、芯は細かく切って、入れると良いです。