

令和7年3月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

形態食

日 ／ 曜	献立名 ごはん 主菜 副菜 その他 牛乳	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	
		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 (ごはん・具)		牛乳				
	さけの塩焼き	さけ					
	かす汁	とうふ あわせみそ		にんじん こまつな	えだまめ れんこん ほししいたけ	こめ さとう	
	ひなまつりゼリー					ゼリー	
4月	ごはん 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		
	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	
	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
	肉団子の甘辛煮 (2個)	とりにく			たまねぎ		
	フルーツのりんごゼリーあえ				おうとう	りんごゼリー	
6月	コーヒー牛乳のもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと	
	ごはん 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
	三色すまし汁	とうふ		にんじん みつば	だいこん	やきふ	
7月	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
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	いわしの煮付け	いわし			しょうが		
	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	
10月	たくあんあえ			みずな	キャベツ たくあん		ごま
	ごはん 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
	鶏肉のカレー焼き	とりにく			しょうが		
11月	切り干し大根入りコールスロー			にんじん	きりぼしたいこん キャベツ とうもろこし		ドレッシング
	ごはん 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
	[ソース]						
12月	◆チンゲンサイのとりとろ煮	とりにく とうふ		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	
	もやしときゅうりのナムル				もやし きゅうり		ごまあぶら
	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
13月	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
	みかんゼリー					ゼリー	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
木	さわらの西京焼き	さわら こめみそ					
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	
	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

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》



形態食

14金	ごはん	牛乳	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 でんぶん	ごまあぶら
	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	ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	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
	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
	ごはん	牛乳	飲用牛乳			こめ	
	みそカツ	ぶたにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	【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		
	りっちゃんのサラダ	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



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「北海道でうまれたもの」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

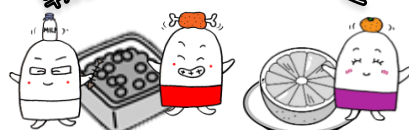
一材料 (4人分) 一

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

青見オレンジ
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。