

令和7年4月分 予定献立表



刈谷市学校給食センター

小学校

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 (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		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	
11 金	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		645
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ まめみそ		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	25.1
	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	
	キャベツとわかめのナムル		わかめ		キャベツ しょうが		ごまあぶら	
14 月	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		626
	ポークストロガノフ	ぶたにく	だっしふんにゅう	トマト	たまねぎ えだまめ しめじ		デミグラスソース ハヤシルウ	24.3
	ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ドレッシング	
	清見オレンジ				きよみオレンジ			
15 火	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		595
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	かりがね しょうがっこう 6年生 清水 杏真さんの 我が家のじまん料理です	とりレバー とりにく とうふ かまぼこ		しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら	24.0
	わかめスープ		わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ とうもろこし		ごまあぶら	
	◆切り干し大根たっぷり！切り干し大根のチャプチェ	ぶたにく まめみそ		にんじん ピーマン	きりまだしにんにく	さとう	ごまあぶら	
16 水	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		645
	黒ロールパン		飲用牛乳			くるロールパン		27.9
	ハンバーグのオニオンソースかけ	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		
	白いんげん豆のポターージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	マッシュルーム	しろいんげんまめ じゃがいも	バシメルソース	
17 木	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		624
	三つ葉とキャベツのサラダ		みつば	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		26.7
	いわしの梅煮	いわし			ばいりく			
	大根と生揚げの豆乳煮	ぶたにく なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	だいこん たけのこ しめじ		ごま	
18 金	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら こめあぶら	681
	金芽玄米ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ げんまい		22.9
	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 マッシュルーム		こめあぶら カレールー	
	コロケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら	
21 月	福神あえ				キャベツ ふくじんづけ		ごま	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		565
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら	22.0
	実だくさんみそ汁	とりにく あぶらあげ こめみそ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも		
22 火	⑨刈谷市産きゅうりの昆布あえ		こんぶ		かりやしきん 刈谷市産きゅうり		ごまあぶら	
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		713
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら	24.6
	お祝いすまし汁	かまぼこ とうふ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ			
23 水	キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
	【お祝いクレープ】					いちごクレープ		
	小型ロールパン	牛乳	飲用牛乳			こがたロールパン		576
	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	23.4
25 金	ごぼう入りつくね（2個）	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが			
	フルーツカクテル				おうとう パイナップル	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうにゅうゼリー		
	ご飯	牛乳	飲用牛乳			こめ		666
	さばの塩焼き	さば						31.9
25 金	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		
	きゅうりとわかめの三杯酢		わかめ		きゅうり	さとう		
献立表の見方		【 】卓上物		【 】業者配送		◆我が家のじまん料理		⑨旬の料理
						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》



28 月	ごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		いんようぎゅうにゅう 飲用牛乳			こめ		
	こも 子持ちししやもフライの南蛮漬（2個）	こ なまあげ こめみそ	こもちししやも	ねぎ		たまねぎ えのきだけ	バンこ でんぶん こむぎこ さとう	こめあぶら	585
	しん 新じゃが芋のみそ汁	いも き 切り干し大根のあえ物	ひじき	にんじん	きゅうり もやし	じゃが芋			20.7
	かたにく 豚肉とトマトのスパゲティー （ソフトめん・ソース）	牛乳	ぶたにく たいいず	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ	ソフトめん さとう		584
30 水	しろ み ぎかな 白身魚の香草焼き	ホキ			バジル			こめあぶら	32.1
	はる 春キャベツのオリーブオイルいため		こんぶ		はるキャベツ にんにく	キャベツ にんにく		オリーブオイル	

献立表の見方

献立名は、上から「主食」
「主菜」「副菜」「その他」
の順となっています。

給食に初めて登場するメニューは太字になっています。

『我が家のじまん料理』
は、5、6年生が応募
してくれた中から選ば
れた料理です。

『^{じもと}地^{しゅん}元の^{あじ}旬^ひを^{まいつき}味^{しょくいく}わ^ひう^{ぜんご}日^{あい}』は、^ち毎^ち月^{げん}食^{さん}育^{かり}の^{やし}日^{しょくざい}の^{つか}前^{りょう}後^りに、^{とうじょう}愛^{とう}知^{じょう}県^{じょう}産^{じょう}や、^{じょう}刈^{じょう}谷^{じょう}市^{じょう}の^{じょう}食^{じょう}材^{じょう}を^{じょう}使^{じょう}った^{じょう}料^{じょう}理^{じょう}が^{じょう}登^{じょう}場^{じょう}し^{じょう}ま^{じょう}す。

じもと しゅん あじ ひ
地元の旬を味わう日

今月の旬は「ハウスきゅうり」です



今年度は、毎月食育の日の前後に「地元の旬を味わう日」と題して、愛知県産や、刈谷市の食材を使った料理を給食に取り入れ、地場産物への理解を深めていきます。愛知県は農業がとても盛んで、この土地ならではのおいしい食材がたくさんあります。地元の旬の味を、給食で味わってみましょう。

ハウスきゅうり じもと あい ち けんにし み かわ しゅん じ き がつ がつ
 地元：愛知県西三河 旬の時期：3月から5月

きゅうりの旬は、一般的には夏といわれることが多いですが、この地域では主に冬から春までハウスで栽培しています。水分が多く、さわやかな味わいと鮮やかな緑色が特徴です。漬物をはじめ、サラダ、酢の物、中華風のいため物など幅広く利用できます。

おすすめ

朝食に使える給食レシピ♪

はる 春キャベツのオリーブオイルいため

—材料（4人分）—

はる
春キャベツ 160 g グラム
しおこんぶ
塩昆布 4 g グラム
にんにく（おろし） 1 g グラム
オリーブオイル 小さじ1
しお
塩 しょうしょう
小 小

—^{つく}作り^{かた}方—

- ① ^{はる}春キャベツは、^た食べやすい^{おお}大きさに^き切ります。
- ② ^{なべ}鍋に、オリーブオイル、にんにくを入れ^い火に^ひかけます。
- ③ ①の^{はる}春キャベツを入れて^いいためます。
- ④ ③に^{しおごん}塩昆布を入れていため、^{あじ}味をみて^{しお}塩を^{くわ}加えて^で出来^あ上がりです。

