

令和7年4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 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		緑主に体の調子を整える食品		黄主にエネルギーになる食品	
		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
11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 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
	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	
	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
	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
	みかんゼリー					ゼリー	
15火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	かりがね しょうが 6年生 清水 杏夏さんの 我が家のじまん料理です	とりレバー とりにく		しょうが	でんぶん さとう	こめあぶら
	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	きりしだいこん にんにく	さとう	ごまあぶら
16水	黒ロールパン 牛乳		飲用牛乳			くるロールパン	
	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
	み 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
17木	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	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
	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
18金	ご飯 牛乳 1年生 給食開始		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 マッシュルーム		こめあぶら カレールー
	コロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	ふくじん 福神あえ				キャベツ ふくじんづけ		ごま
21月	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	ちくわの利休揚げ	ちくわ				こむぎこ	ごま こめあぶら
	実だくさんみそ汁	とりにく こめみそ まめみそ		にんじん ねぎ	ごんにやく たまねぎ	じゃがいも	
	刈谷市産きゅうりの昆布あえ		こんぶ		刈谷市産きゅうり		ごまあぶら
22火	ご飯 牛乳		飲用牛乳			こめ	
	若鶏の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぶん	こめあぶら
	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		
	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
23水	【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	
	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
	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		
25金	フルーツカクテル				おうとう	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	
	さばのみそ煮	さば みそ					
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごんにやく 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	

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	
	あじフライの南蛮漬け あじ なんばんづ	あじ		ねぎ		ハネこ こむぎこ さとう	こめあぶら
	新じゃが芋のみそ汁 しんじゃ いも	なまあげ こめみそ		チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	
	切り干し大根のあえ物 き ほ だいこん もの		ひじき	にんじん	とうもろこし きりしまだいこん きゅうり もやし	さとう	
30 水	豚肉とトマトのスパゲティー （ソフトめん・ソース） ふたにく	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
	白身魚の香草焼き しろみ ぎかな こうそうや	ホキ			バジル		こめあぶら
	春キャベツのオリーブオイルいため はる		こんぶ		はるキャベツ 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。

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	たんぱく質 (g)
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	
ご飯	牛乳	飲用牛乳		こめ		
鶏肉とレバーのケチャップあえ	〇〇小学校6年生 〇〇〇〇さんの 我家のじまん料理です	どりばー とりにく とうふ かまぼ		でんぶん さとう	こめあぶら	595
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	24.0
◆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	きりましてにん にんじん	ごまあぶら	
ご飯	牛乳	飲用牛乳	食材は料理ごとの行に記載されています			
ちくわの利休揚げ	ちくわ			こむぎこ	ごま こめあぶら	565
実だくさんみそ汁	どりにく あぶらあげ こめみそ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ	じゃがいも	22.0
①刈谷市産きゅうりの昆布あえ	こんぶ			刈谷市産きゅうり	ごまあぶら	
②旬の料理	旬の料理	旬の料理	旬の料理	刈谷市産きゅうり	ごまあぶら	
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					

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^{あじ}味わ^ひう^{まい}日^{つき}』は、毎月食育の日の前後に、愛知県産や、刈谷市の食^い材^ちを使^{けん}った^{さん}料^{かり}理^{やし}が登^{しゅく}場^{ざい}します^{つか}。^{りょう}料^りが登^{とう}場^{じょう}します。

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

朝食あさめしに使える給食きうしょくレシピ♪

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、^なオリーブオイル、^いにんにくを^ひ入れ火にかけます。
- ③ ①の^{はる}春キャベツを入れて^いいためます。
- ④ ③に^{しおこんぶ}塩昆布を入れて^いいため、^{あじ}味を^{しお}みて^{くわ}塩を^で加えて^あ出来上がりです。

