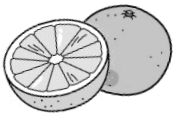


令和7年4月分 予定献立表



中学校

刈谷市学校給食センター

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		エネ ルギ (kcal)	
		たんぱく質	無機質	ビタミ		炭水化物	脂質		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん 芋・砂糖	6群 油脂・種実類		たん ぱく 質 (g)
11 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	マーボー豆腐		豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	808
	春巻き		豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	春巻きの皮	米油	29.3
	キャベツとわかめのナムル			わかめ		キャベツ しょうが		ごま油	
14 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ポークストロガノフ		豚肉	脱脂粉乳	トマト	玉ねぎ 枝豆 しめじ		デミグラスソース ハヤシルウ	791
	ポテトサラダ		ハム		にんじん	きゅうり	じゃが芋	ドレッシング	28.9
	清見オレンジ					清見オレンジ			
15 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	鶏肉とレバーのケチャップあえ		鶏肉	鶏レバー		しょうが	でん粉 砂糖	米油	74.7
	わかめスープ			わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし		ごま油	28.7
	◆切り干し大根たっぷり! 切り干し大根のチャプチェ		豚肉 豆みそ		にんじん ピーマン	切り干し大根 にんにく	砂糖	ごま油	
16 水	黒ロールパン	牛乳		飲用牛乳			黒ロールパン		
	ハンバーグのオニオンソースかけ		豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉		798
	白いんげん豆のポターージュ		ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	マッシュルーム	白いんげん豆 じゃが芋	ベシヤメルソース	33.3
	三つ葉とキャベツのサラダ				三つ葉	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			米		
	いわしの梅煮		いわし			梅肉			785
	大根と生揚げの豆乳煮		豚肉 生揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	大根 たけのこ しめじ		ごま	31.8
	きんぴらごぼう				にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油 米油	
18 金	金芽玄米ご飯	牛乳		飲用牛乳			米 玄米		
	チキンカレー		鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム		米油 カレールウ	84.9
	コロッケ					玉ねぎ	じゃが芋 バン粉 小麦粉	米油	27.3
	福神あえ					キャベツ 福神漬		ごま	
21 月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	ちくわの利休揚げ		ちくわ				小麦粉	ごま 米油	711
	実だくさんみそ汁		鶏肉 油揚げ 米みそ 豆みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋		26.2
	㊦刈谷市産きゅうりの昆布あえ			昆布		刈谷市産きゅうり		ごま油	
22 火	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	若鶏の唐揚げ		鶏肉			しょうが	でん粉	米油	86.7
	お祝いすまし汁		かまぼこ 豆腐		小松菜 にんじん	白菜 えのきたけ			28.9
	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		
23 水	小型ミルクロールパン	牛乳		飲用牛乳			小型ミルクロールパン		
	野菜たっぷり焼きそば		豚肉 ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ	中華そば	米油	76.0
	ごぼう入りつくね (3個)		鶏肉			玉ねぎ ごぼう しょうが			30.0
	フルーツカクテル					黄桃 パイナップル	りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー 豆乳ゼリー		
25 金	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米		
	さばの塩焼き		さば						83.2
	肉じゃが		豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖		37.8
	きゅうりとわかめの三杯酢			わかめ		きゅうり	砂糖		

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 ㊦旬の料理 エネルギー基準値 830kcal たんぱく質基準値 34.2g

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。



中学校

28月	ご飯	牛乳		飲用牛乳			米			
	子持ちししゃもフライの南蛮漬け（3個）			子持ちししゃも	ねぎ		パン粉 小麦粉 砂糖	米油		772
	新じゃが芋のみそ汁	生揚げ 米みそ			チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ	じゃが芋			25.7
30水	切り干し大根のあえ物			ひじき	にんじん	とうもろこし 切り干し大根 きゅうり もやし	砂糖			
	豚肉とトマトのスパゲティー（ソフトめん・ソース）	牛乳	豚肉 大豆	飲用牛乳	トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ	ソフトめん 砂糖			796
	白身魚の香草焼き		ホキ		バジル			米油		
	春キャベツのオリーブオイルいため			昆布		春キャベツ にんにく		オリーブオイル		42.0
	角チーズ			チーズ						

愛知県産の食材 主食(米(刈谷市産) 小麦) 飲用牛乳 小松菜 チンゲンサイ にんじん 三つ葉 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 春キャベツ (今月の予定) 豚肉 大豆 豆みそ 豆乳 切り干し大根 干ししいたけ

献立表の見方

献立表には、献立や材料などのほかにも、いろいろな食に関する情報が載っています。ぜひ、献立表をよく見て、給食を食べましょう！

献立名	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
	たんぱく質		無機質		ビタミン				炭水化物				脂質	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群								
ご飯	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								
鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏肉	レバー				でん粉 砂糖	米油				747			
わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし		ごま油				28.7			
◆切り干し大根たっぷり！切り干し大根のチャブチェ	豚肉 豆みそ		にんじん	ピーマン	切り干し大根 にんにく	砂糖	ごま油							
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						米油				711			
実だくさんみそ汁	鶏肉 油揚げ 米みそ 豆みそ		にんじん	ねぎ	こんにやく 玉ねぎ	じゃが芋					26.2			
刈谷市産きゅうりの昆布あえ	昆布				刈谷市産きゅうり		ごま油							

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。

『地元の旬を味わう日』は、毎月食育の日の前後に、愛知県産や、刈谷市の食材を使った料理が登場します。

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 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♪

春キャベツのオリーブオイルいため

一材料（4人分）

春キャベツ	160g
塩昆布	4g
にんにく（おろし）	1g
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々

一作り方

- ① 春キャベツは、食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に、オリーブオイル、にんにくを入れ火にかけます。
- ③ ①の春キャベツを入れていためます。
- ④ ③に塩昆布を入れていため、味をみて塩を加えて出来上がりです。

