



日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		給食回数 12回
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
2月	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	カレーライス	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ（甘口）	
	チキンサラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり		たまねぎドレッシング	
	みかんゼリーミックス				カクテルゼリー（みかん） パイナップル・りんご			
3火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">ひなまつり 献立</div>
	ふだま汁	豆腐・とり肉 けずりぶし		にんじん・みつば	えのきたけ	焼きふ		
	ちらしずし	かまぼこ		にんじん	れんこん・たけのこ かんぴょう	砂糖・砂糖		
	ミンチカツ	大豆・とり肉 ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	サフラワー油 米ぬか油	
4水	赤飯・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん・もち米 あずき		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">卒業祝い献立</div>
	かきたま汁	鶏卵・豆腐 けずりぶし		にんじん・みつば	えのきたけ	じゃがいもでん粉		
	れんこんサラダ			にんじん	キャベツ・れんこん スイートコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	米粉のケーキ（いちご豆乳クリーム）					米粉のケーキ （いちご豆乳クリーム）		
5木	<h1 style="margin: 0;">卒業式</h1>							
6金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">たべまるの おすすめ</div> <p style="font-size: small;">えびしゅうまい 小1個 中・高・職2個</p>
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
	華風あえ				キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	えびしゅうまい	えび・すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油	
9月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">あじフリッター</div> <p style="font-size: small;">小1個 中・高・職2個</p>
	筑前煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう・れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	あじフリッター	あじ	おきあみ・あおさ			小麦粉・米粉・砂糖 とうもろこしでん粉	大豆油・米ぬか油	
10火	スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
	コーンチャウダー	ショルダーベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ スイートコーン	じゃがいも	ベシャメルソースの素 生クリーム	
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり レモン果汁	砂糖		
	ハンバーグサンド	牛肉・とり肉 ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
11水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	和風コロッケ	大豆		にんじん	れんこん	小麦粉・米粉 じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	大豆油・なたね油 米ぬか油	
12木	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		
	焼きそば	ぶた肉・えび	あおのり	にんじん	キャベツ	中華めん	米ぬか油	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	ミックスフルーツ				黄桃・りんご パイナップル			
13金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	みそ汁	豆腐・ミックスみそ けずりぶし			たまねぎ・だいこん 根深ねぎ			
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
	納豆あえ	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		
16月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	和風サラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	和風ドレッシング ごま	
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりレバー・とり肉				じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	米ぬか油	
17火	ソフトめん・飲用牛乳		飲用牛乳			ソフトめん		
	ミートソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油	
	ウインナー	ウインナー						
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		給食回数 12回
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
18水	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ スイートコーン			
	キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油・ごま	
	愛知の野菜入り春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ・れんこん	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉 水あめ	大豆油・ごま油 米ぬか油	

## 3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

## 今月の平均栄養量

### 豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・米粉パン
- 小麦「きぬあかり」・・・スライスパン
- 大豆「フクユタカ」・・・豆腐、納豆
- キャベツ
- はくさい・・・キムチ



### <今月の季節の食材>



にんじん



はくさい



キャベツ

## 卒業祝い献立

卒業生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。  
みなさんの卒業を祝って、4日(水)に  
卒業祝い献立を実施します。  
毎日の食生活を大切にして、楽しく、  
充実した生活を送ってください。



### たべまるのおすすめ

今月は、6日(金)の【麻婆豆腐】まる。  
作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、たべまるを  
タップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐ  
見つかるまる。



たべまる給食

検索



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

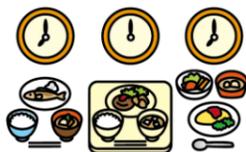
## 1年間の食生活を振り返りましょう！

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分の食生活を振り返ってみましょう。

毎日朝食を  
食べましたか？



1日3食、きちんと  
食べましたか？



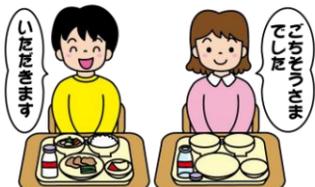
好き嫌いなく、  
何でも食べましたか？



6つの基礎食品群の食品をバランスよく  
食べることができましたか？



感謝の気持ちをこめて、  
食事のあいさつが  
できましたか？



おやつは、時間を  
決めて食べましたか？



家族や友達と  
楽しく食事ができましたか？



□にチェックしてみよう！



◇◇◇チェックの数◇◇◇

7コ…すばらしい！！大変良い食生活です♪  
5～6コ…来年度もその調子でがんばって！  
2～4コ…もうひとがんばり！  
0～1コ…できることから1つずつがんばりましょう。



※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。  
飲用牛乳とは200mlパック入りの牛乳です。

※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。  
※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。