



日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品群		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		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			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	
5	金	わかめごはん 飲用牛乳		わかめ 飲用牛乳			麦ごはん		701 23.7
		和風コロッケ	大豆		にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉 米粉 じゃがいもでん粉	なたね油 大豆油 米ぬか油	
		ごぼうサラダ	とり肉		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		豚汁	ぶた肉 豆腐 豆みそ かたくちいわし		にんじん	だいこん こんにゃく			
8	月	赤飯 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん もち米 あずき	ごま	708 25.0
		いかの香味揚げ	いか すけとうだら 大豆	あおさ		たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉 とうもろこしでん粉	なたね油 米ぬか油	
		れんこんサラダ				キャベツ れんこん えだまめ スイートコーン	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		花ふのすまし汁	かまぼこ 豆腐 けずりぶし		にんじん みつば	しめじ	花ふ		
		いちごゼリー (豆乳クリーム添え)				いちごゼリー (豆乳クリーム添え)			
9	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		646 21.6
		愛知の野菜入り揚げぎょうざ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ れんこん	じゃがいもでん粉 砂糖 小麦粉	なたね油 米ぬか油	
		パンサンスー			にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	
		坦々スープ	ぶた肉 豆腐 豆みそ		チンゲンサイ	たけのこ もやし スイートコーン		ごま	
10	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		665 27.1
		とり肉のハーブ焼き	とり肉		バジル パセリ			オリーブ油	
		ツナマヨサラダ	まぐろ (油漬)		ブロッコリー にんじん	もやし		マヨネーズ風ドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト トマトピューレー パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	
11	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		703 34.7
		さばの銀紙焼き	さば 米みそ				砂糖 米粉		
		ひじきの炒め煮	大豆 まぐろ (油漬)	ひじき	にんじん	しいたけ たけのこ	砂糖	なたね油	
		すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐			はくさい えだまめ えのきたけ 根深ねぎ しらたき	砂糖	なたね油	
12	金	ちらしずし 飲用牛乳	ちくわ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	れんこん たけのこ	ごはん 砂糖		717 25.3
		けんちんの含め煮	大豆 油揚げ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖 じゃがいもでん粉	とうもろこし油	
		えびしんじょのすまし汁	けずりぶし えびしんじょ	わかめ	にんじん みつば	えのきたけ			
		花見だんご					花見だんご		
16	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		702 23.3
		酢豚	ぶた肉		ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 なたね油	
		はるさめサラダ			にんじん	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	根深ねぎ	ワンタン皮	ごま油	
17	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		625 25.7
		オムレツ	鶏卵				砂糖 キャッサバでん粉	なたね油 大豆油	
		春色サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	
		春キャベツのポタージュ	ベーコン	牛乳 テーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ スイートコーン グリーンピース		生クリーム バター 米粉のホワイトルウ	
18	木	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん		635 30.6
		あじフライ	あじ				小麦粉	米ぬか油	
		鉄人サラダ	大豆 まぐろ (油漬)	ひじき	にんじん	スイートコーン	砂糖		
		五目あんかけうどん	ぶた肉		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ	じゃがいもでん粉	ごま油	
19	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		675 24.9
		とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが にんにく	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		和風サラダ	とり肉			もやし キャベツ きゅうり		和風玉ねぎドレッシング	
		豆乳のバランスみそ汁	豆乳 油揚げ けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい 根深ねぎ	じゃがいも		
22	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		659 24.6
		コーンしゅうまい	すけとうだら 豆腐 大豆			とうもろこし たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	ラード	
		棒々鶏 (パンパンジー)	とり肉			キャベツ もやし きゅうり		パンパンジードレッシング	
		麻婆豆腐	豆腐 ぶた肉 豆みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ	砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油	

日	曜日	献立名	主に体の組織を作る食品群		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		エネルギー( kcal ) たんぱく質 (g)
			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	
23	火	たけのこまぜごはん 飲用牛乳	とり肉 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	たけのこ しめじ	ごはん 砂糖		679 29.4
		ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		かきたま汁	鶏卵 かまぼこ けずりぶし		にんじん みつば	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
		アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖 じゃがいもでん粉	アーモンド	
24	水	スライスパン いちごジャム 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン いちごジャム		699 28.9
		ハンバーグのワインソースかけ	牛肉 ぶた肉 とり肉			たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉 小麦粉		
		ビーンズマセドアン	大豆	チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ			
25	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		689 29.4
		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 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	キャベツ もやし			
		肉だんご汁	肉だんご 油揚げ けずりぶし		にんじん	はくさい 根菜ねぎ こんにゃく			
26	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		630 25.1
		かれいフライ	かれい				小麦粉	米ぬか油	
		ごま酢あえ	とり肉			もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま	
		みそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ かたくちいわし	わかめ	にんじん	だいこん 根菜ねぎ	じゃがいも		
30	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		644 23.6
		れんこんサンドフライ	とり肉 大豆			れんこん たまねぎ しいたけ	小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		骨太サラダ	まぐろ(油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		親子煮	とり肉 鶏卵 かまぼこ		にんじん	たまねぎ しいたけ こんにゃく	じゃがいも じゃがいもでん粉	なたね油	

## 4月の目標「楽しく給食を食べよう」

**豊田の農産物**

- 米「大地の風」  
...ごはん、麦ごはん  
赤飯、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」  
...スライスパン  
ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」  
...水煮大豆

献立一覧表では、食品を体内での働きによって3つのグループに分けています。

**おもに体をつくる  
もとなる食品**  
たんぱく質・無機質(カルシウム)  
を多く含む食品

魚・肉・卵  
豆・豆製品  
牛乳・乳製品  
小魚・海藻

**おもに体の調子を整える  
もとなる食品**  
ビタミンや無機質を  
多く含む食品

色のこい野菜  
その他の野菜  
きのこ・果物

**おもにエネルギーの  
もとなる食品**  
炭水化物・脂質を  
多く含む食品

米・パン・めん  
いも・砂糖・菓子  
油脂類・種実類

※学校給食は、1日に必要な栄養素の1/3を摂取できるように献立を作成しています。  
普通の食事で不足しがちなカルシウムは、成長期に特に必要な栄養素で、およそ1/2を摂取できるようにしています。

**入学・進級祝い献立**  
8日(月)

- ・赤飯
- ・いかの香味揚げ
- ・れんこんサラダ
- ・花ふのすまし汁
- ・いちごゼリー  
(豆乳クリーム添え)

**花見献立**  
12日(金)

- ・ちらしずし
- ・花見だんご

### <今月の季節の食材>



### たべまるのおすすめ

今年度も【豊田市の学校給食人気料理】を、たべまる給食としてレシピを紹介していきます！4月は26日(金)の【ごま酢あえ】まる。作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ【クックパッド公式キッチン】をクリックするまる。レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



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

※献立一覧表は、豊田市ホームページで見ることができます。  
※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。  
※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」と調剤に使用する「牛乳」です。  
飲用牛乳とは200mlパック入りの牛乳です。  
※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。

バランスよく組み合わせて食べましょう。  
普通の食事でも、3つのグループの食品を組み合わせ合わせて食べましょう。