



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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・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	
8月	ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		837 30.1
	ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
	ナムル			にんじん ほうれんそう	もやし		ごま油・ごま	
	炒めビーフン	ぶた肉		にんじん さやいんげん	キャベツ・たまねぎ	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
9火	赤飯・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん・もち米・ あずき		827 31.4
	さわらのから揚げ	さわら			しょうが	じゃがいもでん粉	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		ごまドレッシング ごま	
	花ふのすまし汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん	はくさい・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)			
10水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		830 31.5
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
	ごま酢あえ	とり肉			キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖		
11木	ちらしずし・飲用牛乳	油揚げ	飲用牛乳	にんじん	れんこん・たけのこ かんぴょう	ごはん・砂糖		853 28.0
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米ぬか油	
	だいこんのみそ汁	ぶた肉・ミックスみそ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ			
	花見だんご					花見だんご		
12金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		829 32.8
	ハヤシライス	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん トマトピューレー	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ	
	オムレツ	鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
	チキンサラダ	とり肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ		コールスロドレッシング	
15月	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		807 41.8
	グリルチキン	とり肉					オリーブ油	
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		イタリアンドレッシング	
	ほたてのクラムチャウダー	ほたてがい ショルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	ベシヤメルソースの素 生クリーム・バター	
16火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		791 30.1
	豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい すけとうだら		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えだまめ	やまいも キャッサバでん粉	なたね油	
	ゆかりあえ			しそ(粉)	キャベツ・きゅうり			
	豚丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
17水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		820 31.1
	パオズ	大豆・ぶた肉 ぶたレバー			キャベツ・根深ねぎ しょうが	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉	ラード	
	華風あえ			チンゲンサイ	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	
	肉だんごの酢豚風	肉だんご		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ しいたけ	砂糖 じゃがいもでん粉		
18木	白玉うどん・飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん		799 28.2
	ミンチカツ	大豆・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
	健康サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)	ひじき		キャベツ・きゅうり スイートコーン		ごま マヨネーズ風ドレッシング	
	野菜たっぷりあんかけうどん	ぶた肉・かまぼこ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・たまねぎ しいたけ	じゃがいもでん粉		
19金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		848 30.8
	とり肉の唐揚げ	とり肉			しょうが	小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	和風サラダ			にんじん	キャベツ・もやし きゅうり		和風ドレッシング	
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳 米みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい			
22月	代 休							

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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・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	たけのこごはん・飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん	たけのこ・しめじ	麦ごはん・砂糖		820 30.2
	ししゃもフライ・◆中濃ソース	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
	呉汁	大豆・米みそ・豆乳 けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう こんにゃく			
24水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		831 35.1
	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
	棒々鶏（バンバンジー）	とり肉			キャベツ・きゅうり		バンバンジードレッシング	
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
25木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		867 33.3
	レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆 とりレバー・豆みそ			しょうが	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま	
	糸昆布サラダ	まぐろ（油漬）	こんぶ	にんじん	キャベツ スイートコーン	砂糖	オリーブ油	
	具だくさん汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん えのきたけ			
26金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		782 30.9
	きんぴらごぼう	まぐろ（油漬）		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま油・ごま	
	かきたま汁	とり肉・鶏卵 けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・しいたけ	じゃがいもでん粉		
	オレンジ（生）				オレンジ（生）			
	ふりかけ（野菜と雑穀）					ふりかけ（野菜と雑穀）		
30火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		794 28.9
	ごまつくね	大豆・とり肉 とりレバー			たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉	大豆油・ラード・ごま	
	生揚げのオイスターソース炒め	生揚げ・ぶた肉		にら	たまねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油・ごま	
	はるさめスープ	ショルダーベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい・しいたけ スイートコーン	はるさめ		

## 4月の目標「楽しく給食を食べよう」

献立一覧表では、食品を体内での働きによって6つの基礎食品群に分けています。

普段の食事でも、6つの基礎食品群の食品をバランスよく組み合わせることで食べましよう。

### 豊田の農産物

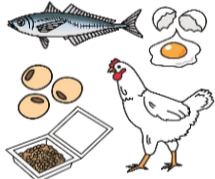
- 米「大地の風」  
…ごはん、麦ごはん  
赤飯、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」  
…ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」  
…水煮大豆、豆腐  
油揚げ、生揚げ  
豆みそ



※献立表内では太字になっています。

### 主に体の組織をつくる食品群

主にたんぱく質を多く含む食品群



1群  
魚・肉・卵  
豆・豆製品

主にカルシウムを多く含む食品群



2群  
牛乳・乳製品  
骨ごと食べる魚  
海藻

### 主に体の調子を整える食品群

主にビタミンA（カロテン）を多く含む食品群



3群  
緑黄色野菜

主にビタミンCを多く含む食品群



4群  
その他の野菜  
果物・きのこ

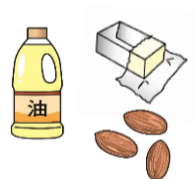
### 主にエネルギーになる食品群

主に炭水化物を多く含む食品群



5群  
穀類・いも  
砂糖

主に脂質を多く含む食品群



6群  
油脂・種実

### <今月の季節の食材>



キャベツ たけのこ さわら



※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。普段の食事でも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 9日(火)

- ・赤飯
- ・さわらのから揚げ
- ・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 11日(木)

- ・ちらしずし
- ・花見だんご

### 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くまる！  
4月は、10日(水)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



※献立一覧表と食材の産地は、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。

※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。  
※献立名にある◇◆のついたドレッシング・ソースは、学級で配膳する時に使用します。

足助給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●