

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	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		850 29.5
	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		
	おひたし			にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖		
	コロッケ				たまねぎ	小麦粉・米粉 じゃがいも・砂糖	大豆油・米ぬか油	
9月	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		813 34.4
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか	あおのり	にんじん	キャベツ・紅しょうが	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	
	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 コーンスターチ キャッサバでん粉	ラード	
10月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		853 28.8
	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	だいこん・はくさい 根深ねぎ			
	和風サラダ・◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・もやし きゅうり		和風ドレッシング	
	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	
11月	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		837 31.5
	★春キャベツのポタージュ	ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ・キャベツ スイートコーン		★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
	ビーンズマセドアン	大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも	フレンチドレッシング	
	たらフライ・◆ウスターソース	すけとうだら				小麦粉 コーンスターチ	米ぬか油	
	いちごジャム				いちごジャム			
12月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		865 30.8
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
	ちらしずし	ちくわ・油揚げ		にんじん	れんこん・たけのこ かんぴょう	砂糖		
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
	花見だんご					花見だんご		
15月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		808 29.5
	あおさ汁	豆腐・ミックスみそ 油揚げ・けずりぶし	あおさ	にんじん	根深ねぎ			
	いり大豆あえ	大豆		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				コーンスターチ じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
16月	赤飯・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん・もち米 あずき		795 29.7
	花ふのすまし汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば	しめじ	花ふ		
	れんこんサラダ				キャベツ・れんこん きゅうり スイートコーン	砂糖	ごまドレッシング ごま	
	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	
	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)			
17月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		816 32.1
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖		
	ごま酢あえ	とり肉 (蒸)			キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	
	★厚焼き卵	かつお・★鶏卵 かつおだし				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
18月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		844 30.0
	★かきたま汁	豆腐・★鶏卵 かまぼこ・けずりぶし		みつば	えのきたけ	じゃがいもでん粉		
	ひじきの炒め煮	大豆・けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
	ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・米粉・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	
19月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 29.8
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび		にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
	拌三絲 (バンサンスー)			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	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	
22月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		886 27.8
	★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・辛口)	
	チキンサラダ	とり肉 (蒸)		にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	ミックスフルーツ				パイナップル 黄桃・みかん			

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	白玉うどん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			白玉うどん		803 29.5
	肉うどん	ぶた肉・油揚げ かまぼこ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	ひじきとマカロニのサラダ ◇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	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
	さくらえびのかき揚げ		さくらえび	みつば	たまねぎ	小麦粉	米ぬか油	
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
24水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 30.0
	ほたての中華炒め	ほたてがい		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・しょうが	じゃがいもでん粉		
	中華風酢の物	とり肉(蒸)		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖・はるさめ	ごま・ごま油	
	春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
25木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		865 33.0
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	コーンコールスローサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン		コールスロードレッシング	
	ハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード・米ぬか油	
26金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		801 30.6
	とり肉と野菜のうま煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ・もやし きゅうり	砂糖		
	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	
30火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 33.2
	じゃがいものみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ けずりぶし	わかめ		たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		
	大豆のピリ辛炒め	ぶた肉・大豆		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
	はんぺん	きんときだい・たら いとよりだい たちうお・かつおぶし			キャベツ	じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	米ぬか油	

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。

豊田の農産物

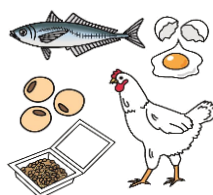
- 米「大地の風」
…ごはん、麦ごはん
赤飯、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライスパン
ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐
油揚げ
- キャベツ
- たまねぎ



※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

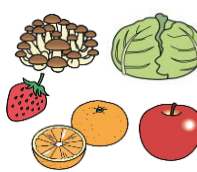
主に体の調子を整える食品群

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

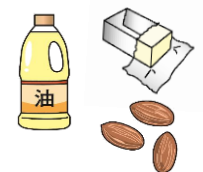
主にエネルギーになる食品群

主に炭水化物を多く含む食品群



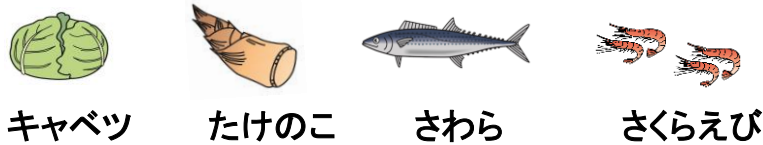
5群
穀類・いも
砂糖

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 さくらえび

※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 16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 12日(金)

- ・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、17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。

※★は乳又は卵を含みます。
※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。
※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。

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させて食べましょう。

