



日曜日	献立名	赤のグループ おもに体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻			緑のグループ おもに体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物			黄のグループ おもにエネルギーのもととなる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					ごはん			477 22.6	
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし		だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう							
	おかかあえ	かつお節		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん		砂糖					
	えびカツ	大豆・えび・すけとうだら		たまねぎ			小麦粉・とうもろこしでん粉・なたね油 砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油				
2火	サンドイッチパンズ・飲用牛乳	飲用牛乳					サンドイッチパンズ		477 19.8		
	コーンチャウダー	牛乳・ショルダーベーコン・チーズ		たまねぎ・スイートコーン・にんじん・パセリ			じゃがいも・ベシヤメルソースの素 生クリーム・バター				
	キャロットサラダ			にんじん・キャベツ・きゅうり			フレンチドレッシング				
	照り焼きチキンバーガー	とり肉				砂糖					
3水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					麦ごはん		560 18.6		
	ハヤシライス	ぶた肉		たまねぎ・にんじん・トマトピューレー			じゃがいも・ハヤシルウ				
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)		キャベツ・きゅうり・スイートコーン			ごまドレッシング				
	パインアップル			パインアップル							
4木	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳					クロロール		461 20.1		
	パスタスープ	とり肉・ショルダーベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ			マカロニ				
	ジャーマンポテト	ウインナー		たまねぎ・スイートコーン・パセリ			じゃがいも・オリーブ油				
	たらナゲット	すけとうだら					小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・なたね油 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉・ラード 米ぬか油				
5金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					ごはん		517 22.9		
	高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし		たまねぎ・にんじん			じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉				
	ゆかりあえ			キャベツ・もやし・きゅうり・しそ(粉)		砂糖					
	さばの煮つけ	さば		しょうが		砂糖					
8月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					麦ごはん		551 19.4		
	豚丼	ぶた肉		たまねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん しょうが		砂糖					
	おひたし			キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう		砂糖					
	コロケ			たまねぎ			小麦粉・米粉・じゃがいも・砂糖・大豆油 米ぬか油				
9火	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳					スライスパン		496 19.1		
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか・あおのり		キャベツ・にんじん			中華めん・米ぬか油				
	ナムル			もやし・テンゲンサイ・きゅうり・にんじん			ごま・砂糖・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・コーンスターチ・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード				
	いちごジャム			いちごジャム							
10水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					ごはん		540 20.1		
	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		だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ							
	和風サラダ・◇和風ドレッシング			キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん			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木	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳					米粉パン		567 25.4		
	春キャベツのポタージュ	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ		たまねぎ・キャベツ・にんじん 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				
	ピーンズマセドアン	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				
12金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					ごはん		505 21.0		
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし		だいこん・にんじん・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				
15月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					ごはん		503 20.4		
	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		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん		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 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖				
16火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					ごはん		499 17.6		
	花ふのすまし汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし		にんじん・しめじ・みつば			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			ごまドレッシング・ごま・砂糖				
	いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ		たまねぎ			小麦粉・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				
	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水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					ごはん		515 22.3		
	肉じゃが	ぶた肉		たまねぎ・しらたき・にんじん			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木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳					ごはん		512 21.1		
	かきたま汁	豆腐・鶏卵・かまぼこ・けずりぶし		えのきたけ・みつば			じゃがいもでん粉				
	ひじきの炒め煮	大豆・ひじき・けずりぶし		にんじん			じゃがいも・砂糖・米ぬか油				
	ミンチカツ	大豆・ぶた肉		たまねぎ			小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油				



Table with 5 columns: Day, Meal Name, Red Group (Protein/Calcium), Green Group (Vitamins/Minerals), Yellow Group (Energy/Carbs/Fats), and Energy/Protein. Rows include meals like 'ごはん・飲用牛乳', '豆腐の中華煮', '小麦ごはん', etc.

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3つのグループに分けています。

豊田の農産物

- 米「大地の風」
●小麦「きぬあかり」
●大豆「フクユタカ」
●キャベツ
●たまねぎ

入園・進級祝い献立 16日(火)

- ・いか香味揚げ
・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)

おもに体をつくる もとになる食品

たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む食品



おもに体の調子を整える もとになる食品

ビタミンや無機質を多く含む食品



おもにエネルギーのもとになる食品

炭水化物・脂質を多く含む食品



<今月の季節の食材>

キャベツ

たけのこ

さくらえび

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、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

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



※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」と調理に使用する「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、配膳する時に使用します。