

日 曜 日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・青ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・糧実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	481 19.0
	豆乳のカレースープ	豆乳・とり肉	たまねぎ・にんじん	じゃがいも	
	コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コーンクリームドレッシング	
	ウインナー	ウインナー			
2 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	494 17.1
	八杯汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
	ひじきの炒め煮	大豆・はんぺん・ひじき・けずりぶし	にんじん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
	かぼちゃひき肉フライ	大豆・ぶた肉	かぼちゃ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖・ラード なたね油・米ぬか油・キャッサバでん粉	
3 木	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	491 17.4
	コーンクリームスープ	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	ベシャメルソースの素・生クリーム	
	マカロニサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・きゅうり・にんじん	マカロニ・マヨネーズ風ドレッシング	
	あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 大豆油・米ぬか油	
4 金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	556 16.9
	ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト	じゃがいも・ハヤシルウ	
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン	フレンチドレッシング	
	フルーツゼリーミックス		黄桃・パイナップル	カクテルゼリー	
7 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	478 17.4
	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・ごぼう・根深ねぎ		
	ごまあえ		キャベツ・もやし・ほうれんそう	砂糖・ごま	
	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	
8 火	ミルクロール・飲用牛乳	飲用牛乳		ミルクロール	484 21.0
	ポタージュスープ	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・ベシャメルソースの素 生クリーム	
	ツナサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり	コールスロウドレッシング	
	照り焼きチキン	とり肉		キャッサバでん粉・砂糖	
9 水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	479 17.9
	パスタスープ	とり肉	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	じゃがいも・マカロニ	
	きんぴらピラフ	ウインナー・青大豆	たまねぎ・ごぼう・にんじん・エリンギ	オリーブ油	
	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	
10 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	511 19.5
	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	
	キャベツの昆布あえ	こんぶ	キャベツ・もやし・にんじん	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	
11 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	548 20.2
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
	和風サラダ・◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）	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	
14 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	519 19.7
	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	
	いわしのしょうが煮 ブチゼリー（アセロラ）	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖 ブチゼリー（アセロラ）	
15 火	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	481 17.8
	豆 ³ のスープ	豆乳・ウインナー・米みそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも	
	コールスローサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	コールスロウドレッシング	
	さかなナゲット	大豆・いか・あじ・たら・たちうお・いわし	たまねぎ	小麦粉・砂糖・大豆油	
16 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	460 22.0
	八宝菜	ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・もやし にんじん	じゃがいもでん粉	
	拌三絲（パンサンスー）		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
	ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
17 木	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	583 23.1
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	うどん汁	ぶた肉・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	うどん	
	ひじきサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき	キャベツ・スイートコーン	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
18 金	いかカツ	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉・米ぬか油・砂糖 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 大豆油・なたね油・パーム油	597 20.4
	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	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（甘口・辛口）	
	チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	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		

日 曜 日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・青ここと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・糧実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
21月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	508 20.4
	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	
	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	
	さくらえびのかき揚げ	さくらえび	たまねぎ・みつば	小麦粉・米ぬか油	
22火	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	526 22.3
	焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ・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・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
	愛知の食材入り揚げぎょうざ	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・れんこん	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油 米ぬか油	
23水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	484 20.4
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・けずりぶし	たまねぎ・だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	たけのこごはん	とり肉・油揚げ	たけのこ・にんじん・しめじ	砂糖	
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
24木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	514 22.3
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	砂糖	
	オムレツ	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	
	メープルジャム			メープルジャム	
25金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	594 16.9
	ふだま汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば	豆玉ふ	
	ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・ごぼう・きゅうり・スイートコーン	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	えびカツ	大豆・えび		小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖 キャッサバでん粉・なたね油・とうもろこし油	
	カスタード風クレープ(卵乳小麦なし)			カスタード風クレープ(卵乳小麦なし)	
28月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	476 19.7
	家常豆腐(ジャーチャンドウフ)	生揚げ・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
	中華サラダ		キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり	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	
30水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	499 20.8
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	おひたし	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	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 米ぬか油・砂糖・ごま	

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
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、生揚げ
- キャベツ

<今月の季節の食材>



花見献立
14日(月)
・ちらしずし

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。

主に体をつくる 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



主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



主にエネルギーの もとになる食品

炭水化物・脂質を
多く含む食品



※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。

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、小中学校の17日(木)の【肉うどん】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

普段の食事でも、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。



※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。