



日曜日	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・骨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・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9	水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	621 23. 2
		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	668 24. 7
		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	728 26. 4
		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	704 24. 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	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
15	火	花見献立			花見だんご	657 27. 0
		白玉うどん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		白玉うどん	
		肉うどん	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		
		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	
16	水	いかカツ	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 大豆油・なたね油・パーム油・米ぬか油	616 24. 2
		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
		★八宝菜	★うずら卵・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（バンサンスー）		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
17	木	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	615 27. 5
		★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	
		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	コールスロードレッシング	
18	金	さわらのハーブ焼き	さわら	パセリ・パジル	オリーブ油	724 24. 8
		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	
21	月	ミックスフルーツ		パインアップル・黄桃		662 25. 5
		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
		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	
22	火	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	642 26. 5
		★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	
		焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ・あおのり	キャベツ・にんじん・紅しょうが	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	
23	水	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	638 26. 2
		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
		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	
24	木	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	690 28. 7
		★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	
		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・スイートコーン・にんじん きゅうり・レモン果汁	砂糖	
25	金	★オムレツ	★鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	686 20. 6
		メープルジャム			メープルジャム	
		赤飯・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん・もち米・あずき	
		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	
25	金	入学・進級 祝い献立		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	686 20. 6
		ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング				
25	金	えびカツ	大豆・えび		小麦粉・じゃがいもでん粉・とうもろこし油 キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・米ぬか油	
		ブルーベリークレープ			ブルーベリークレープ	

日曜日	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・骨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・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
28	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	652 25.6
		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	647 26.0
		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・砂糖 米ぬか油・ごま	

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」
・・・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、生揚げ
- キャベツ

WE LOVE 豊田

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）を多くふくむ食品



魚・肉・卵
豆・豆製品
牛乳・乳製品
骨ごと食べられる小魚
海藻

主に体の調子を整えるもとになる食品

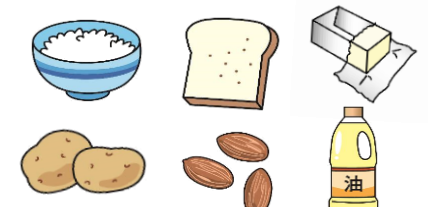
ビタミンや無機質を多くふくむ食品



色のこい野菜
その他の野菜
きのこ・果物

主にエネルギーのもとになる食品

炭水化物・脂質を多くふくむ食品



米・パン・めん
いも・砂糖・菓子
油脂類・種実類

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。

※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。

＜今月の季節の食材＞


キャベツ


たけのこ


さわら


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くまる！
4月は、15日（火）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

給食だより



「給食だより」を4月3日（木）に配信します。
左のイラストをタップし、「令和7年4月号」を選択すると見ることができます。

入学・進級祝い献立
25日（金）

- ・赤飯
- ・えびカツ
- ・ごぼうサラダ
- ・花ふのすまし汁
- ・ブルーベリークレープ

花見献立
14日（月）

- ・ちらしずし
- ・花見だんご

※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は、学級で配膳する時に使用します。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●