

日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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・骨ごと食べられる小魚・海藻	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	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	
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	
	花見だんご			花見だんご	
15火	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	615 27.5
	豆 <sup>3</sup> 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	
	さわらのハーブ焼き	さわら	パセリ・バジル	オリーブ油	
16水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	616 24.2
	★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（パンサンサー）		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	白玉うどん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		白玉うどん	657 27.0
	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	
	いかカツ	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉・大豆油 なたね油・じゃがいもでん粉・砂糖 キャッサバでん粉・パーム油・米ぬか油	
18金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	724 24.8
	★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		パインアップル・黄桃		
21月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	662 25.5
	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	642 26.5
	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	
	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	638 26.2
	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	690 28.7
	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	
	★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	赤飯・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん・もち米・あずき	686 20.6
	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	
	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・キャッサバでん粉 砂糖・なたね油・とうもろこし油・米ぬか油	
	ブルーベリークレープ			ブルーベリークレープ	
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	

日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		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	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	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	
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 米ぬか油・砂糖・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



### 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



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

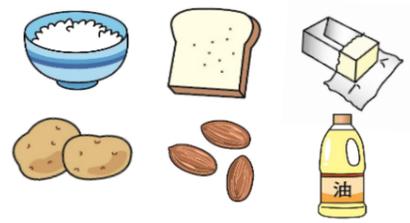
ビタミンや無機質を  
多く含む食品



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  
多く含む食品



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合わせて食べましょう。

※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。

### <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、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



### 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

### 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。

※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。