



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|-------------------------|----------------------|----------------------|----------------|-------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
|     |                         | 1群                   | 2群                   | 3群             | 4群                            | 5群                     | 6群                   |                                 |
|     |                         | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品       | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜          | その他の野菜<br>果物・きのこ              | 穀類・いも・砂糖               | 油脂・種実                |                                 |
| 10木 | ごはん・飲用牛乳                |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん                    |                      | 795<br>33.4                     |
|     | 野菜入りしゅうまい               | 大豆・とり肉・ぶた肉           |                      | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>とうもろこし                | 小麦粉・砂糖                 | ラード                  |                                 |
|     | 棒々鶏 (パンパンジー)            | とり肉                  |                      |                | もやし・きゅうり                      |                        | パンパンジードレッシング         |                                 |
|     | 豆腐の中華煮                  | 豆腐・ぶた肉               |                      | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ・はくさい                     | じゃがいもでん粉<br>砂糖         | ごま油                  |                                 |
| 11金 | 赤飯・飲用牛乳                 |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん・もち米<br>あずき         |                      | 865<br>28.4                     |
|     | えびカツ                    | 大豆・えび                |                      |                |                               | 小麦粉・砂糖<br>じゃがいもでん粉     | なたね油・米ぬか油<br>とうもろこし油 |                                 |
|     | ごぼうサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング |                      |                      |                | キャベツ・ごぼう<br>きゅうり<br>スイートコーン   | 砂糖                     | マヨネーズ風ドレッシング         |                                 |
|     | ふだま汁                    | 豆腐・かまぼこ<br>けずりぶし     |                      | にんじん・みつば       | しめじ                           | 豆玉ふ                    |                      |                                 |
|     | みかんクレープ                 |                      |                      |                |                               | みかんクレープ                |                      |                                 |
| 14月 | 米粉パン・飲用牛乳               |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | 米粉パン                   |                      | 782<br>39.3                     |
|     | さわらのハーブ焼き               | さわら                  |                      | バジル・パセリ        |                               |                        | オリーブ油                |                                 |
|     | イタリアンサラダ                |                      |                      | にんじん           | キャベツ・きゅうり                     |                        | イタリアンドレッシング          |                                 |
|     | ポタージュスープ                | とり肉                  | 牛乳・チーズ               | にんじん           | たまねぎ<br>スイートコーン               | じゃがいも                  | ベシヤメルソースの素<br>生クリーム  |                                 |
| 15火 | ごはん・飲用牛乳                |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん                    |                      | 821<br>30.4                     |
|     | ミンチカツ                   | ぶた肉                  |                      |                | たまねぎ                          | 小麦粉・砂糖・米粉<br>とうもろこしでん粉 | ラード・米ぬか油             |                                 |
|     | 磯香あえ                    |                      | のり                   | こまつな           | はくさい・もやし                      | 砂糖                     | ごま                   |                                 |
|     | 高野豆腐の卵とじ                | 鶏卵・ぶた肉<br>凍り豆腐・けずりぶし |                      | にんじん           | たまねぎ・しいたけ                     | じゃがいも・砂糖               |                      |                                 |
| 16水 | ちらしずし・飲用牛乳              | ちくわ・油揚げ              | 飲用牛乳                 | にんじん           | れんこん・たけのこ<br>かんぴょう            | ごはん・砂糖                 |                      | 839<br>28.2                     |
|     | いわしのしょうが煮               | いわし                  |                      |                | しょうが                          | じゃがいもでん粉<br>砂糖         |                      |                                 |
|     | 大根のみそ汁                  | 豆腐・豆みそ<br>けずりぶし      | わかめ                  | にんじん・葉ねぎ       | だいこん・たまねぎ<br>ごぼう              |                        |                      |                                 |
|     | 花見だんご                   |                      |                      |                |                               | 花見だんご                  |                      |                                 |
| 17木 | ごはん・飲用牛乳                |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん                    |                      | 791<br>29.4                     |
|     | パオズ                     | ぶた肉・ぶたレバー<br>大豆      |                      |                | キャベツ・しょうが<br>根深ねぎ             | 小麦粉・砂糖                 | ラード                  |                                 |
|     | ひじきのナムル                 |                      | ひじき                  | にんじん・こまつな      | もやし・にんにく                      | 砂糖                     | ごま油・ごま               |                                 |
|     | 肉だんごの酢豚風                | 肉だんご                 |                      | にんじん・ピーマン      | たまねぎ・たけのこ<br>しいたけ             | 砂糖<br>じゃがいもでん粉         |                      |                                 |
| 18金 | ごはん・飲用牛乳                |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん                    |                      | 844<br>30.0                     |
|     | とり肉の唐揚げ                 | とり肉                  |                      |                | しょうが                          | 小麦粉<br>じゃがいもでん粉        | 米ぬか油                 |                                 |
|     | 和風サラダ                   |                      |                      | にんじん           | キャベツ・もやし<br>きゅうり              |                        | 和風ドレッシング             |                                 |
|     | 豆乳のバランスみそ汁              | 豆腐・豆乳・米みそ<br>けずりぶし   |                      | にんじん           | だいこん・根深ねぎ                     | じゃがいも                  |                      |                                 |
| 21月 | 代 休                     |                      |                      |                |                               |                        |                      |                                 |
| 22火 | たけのこごはん・飲用牛乳            | とり肉・油揚げ              | 飲用牛乳                 | にんじん           | たけのこ・しめじ                      | 麦ごはん・砂糖                |                      | 801<br>32.3                     |
|     | さばの煮つけ                  | さば                   |                      |                | しょうが                          | 砂糖                     |                      |                                 |
|     | 白みそ汁                    | 豆腐・米みそ<br>けずりぶし      | わかめ                  | にんじん・葉ねぎ       | だいこん・たまねぎ                     |                        |                      |                                 |
| 23水 | ごはん・飲用牛乳                |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | ごはん                    |                      | 831<br>29.2                     |
|     | 揚げぎょうざ                  | ぶた肉                  |                      | にんじん           | たまねぎ・れんこん                     | 小麦粉・砂糖<br>じゃがいもでん粉     | なたね油・米ぬか油            |                                 |
|     | ぶた肉のオイスターソース炒め          | ぶた肉                  |                      | にら             | たまねぎ・しょうが                     | じゃがいもでん粉<br>砂糖         | ごま油・ごま               |                                 |
|     | はるさめスープ                 | ショルダーベーコン            |                      | チンゲンサイ<br>にんじん | はくさい・しいたけ<br>スイートコーン          | はるさめ                   |                      |                                 |
| 24木 | 白玉うどん・飲用牛乳              |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | 白玉うどん                  |                      | 774<br>29.0                     |
|     | かぼちゃコロッケ                | 大豆・とり肉               |                      | かぼちゃ           | たまねぎ                          | 小麦粉・砂糖<br>コーンリッツ       | 大豆油・米ぬか油<br>なたね油     |                                 |
|     | ツナマヨあえ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング | まぐろ (油漬)             |                      | チンゲンサイ         | キャベツ                          |                        | マヨネーズ風ドレッシング         |                                 |
|     | 肉うどん                    | ぶた肉・油揚げ<br>けずりぶし     |                      | にんじん           | だいこん・ごぼう<br>根深ねぎ              |                        |                      |                                 |
| 25金 | 麦ごはん・飲用牛乳               |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | 麦ごはん                   |                      | 888<br>29.9                     |
|     | 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)        |                                 |
|     | ウインナー                   | ウインナー                |                      |                |                               |                        |                      |                                 |
|     | コールスローサラダ               |                      |                      | にんじん           | キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン          |                        | コールスロードレッシング         |                                 |
| 28月 | ツイストパン・飲用牛乳             |                      | 飲用牛乳                 |                |                               | ツイストパン                 |                      | 829<br>30.5                     |
|     | イタリアンスパゲティ              | ショルダーベーコン            |                      | にんじん・ピーマン      | たまねぎ<br>マッシュルーム               | スパゲティ                  |                      |                                 |
|     | オムレツ                    | 鶏卵                   |                      |                |                               | キャッサバでん粉<br>砂糖         | なたね油・大豆油             |                                 |
|     | サワーキャベツ                 |                      |                      | にんじん           | キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン<br>レモン果汁 | 砂糖                     |                      |                                 |

| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|--------------|---------------------|----------------------|---------------|---------------------|-----------------------------|---------|---------------------------------|
|     |              | 1群                  | 2群                   | 3群            | 4群                  | 5群                          | 6群      |                                 |
|     |              | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品      | 牛乳・乳製品<br>骨ごと食べる魚・海藻 | 緑黄色野菜         | その他の野菜<br>果物・きのこ    | 穀類・いも・砂糖                    | 油脂・種実   |                                 |
| 30水 | ごはん・飲用牛乳     |                     | 飲用牛乳                 |               |                     | ごはん                         |         | 835<br>32.7                     |
|     | レバーと大豆のみそがらめ | とり肉・大豆<br>とりレバー・豆みそ |                      |               | しょうが                | とうもろこしでん粉<br>じゃがいもでん粉<br>砂糖 | 米ぬか油・ごま |                                 |
|     | ゆかりあえ        |                     |                      | しそ(粉)         | もやし・きゅうり<br>切干しだいこん |                             |         |                                 |
|     | 具だくさん汁       | 豆腐・かまぼこ<br>けずりぶし    |                      | にんじん・葉ねぎ      | たまねぎ・だいこん<br>えのきたけ  |                             |         |                                 |

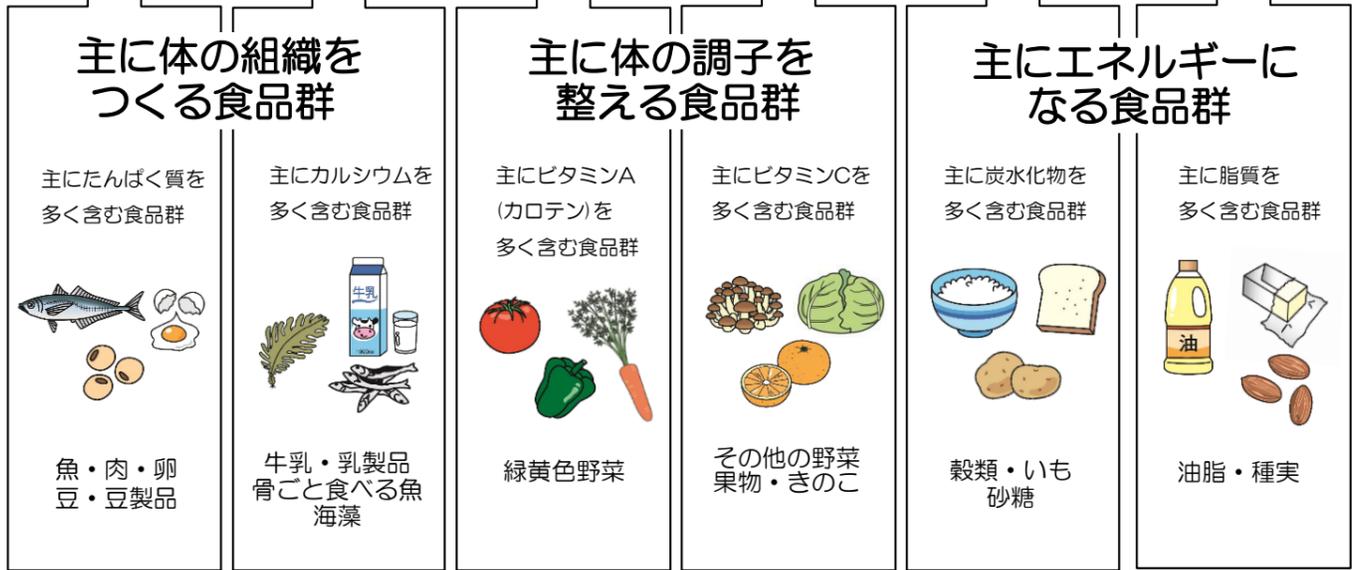
4月の目標  
「楽しく給食を食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」  
…ごはん、麦ごはん  
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、豆みそ



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。



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。

※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。  
普段の食事では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、24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。

<今月の季節の食材>



キャベツ



たけのこ



さわら



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  
11日(金)

- ・赤飯
- ・えびカツ
- ・ごぼうサラダ
- ・ふだま汁
- ・みかんクレープ

花見献立  
16日(水)

- ・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。

※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。