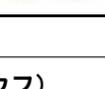




| 日曜日 | 献立名                     | 主に体の組織をつくる食品群       |                      | 主に体の調子を整える食品群  |                               | 主にエネルギーになる食品群                               |                       | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|-------------------------|---------------------|----------------------|----------------|-------------------------------|---|-----------------------|---------------------------------|
|     |                         | 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   |                       | 811<br>28.5                     |
|     | 肉じゃが                    | ぶた肉                 |                      | にんじん           | たまねぎ・しらたき                     | じゃがいも・砂糖                                    |                       |                                 |
|     | キャベツの昆布あえ               |                     | こんぶ                  | にんじん           | キャベツ・もやし                      | 砂糖  |                       |                                 |
|     | 豆腐しんじょ                  | 大豆・いとよりだい<br>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<br>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   |                       | 865<br>29.1                     |
|     | 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                                       |                       |                                 |
|     | 和風サラダ・◇和風ドレッシング         | まぐろ（油漬）             |                      | にんじん           | キャベツ・もやし<br>きゅうり              |   | 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   |                       | 866<br>29.1                     |
|     | かしわ汁                    | とり肉・けずりぶし           |                      | にんじん           | だいこん・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<br>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<br>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                                     |                       | 787<br>34.0                     |
|     | 豆 <sup>3</sup> のスープ     | 豆乳・ウインナー<br>米みそ     |                      | にんじん           | たまねぎ・えだまめ                     | じゃがいも                                       |                       |                                 |
|     | コールスローサラダ               |                     |                      | にんじん           | キャベツ・きゅうり                     |   | 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・パジル        |                               |   | オリーブ油                 |                                 |
| 16水 | ごはん・★飲用牛乳               |                     | ★飲用牛乳                |                |                               | ごはん   |                       | 807<br>30.7                     |
|     | ★八宝菜                    | ★うずら卵・ぶた肉<br>いか     |                      | チンゲンサイ<br>にんじん | たまねぎ・はくさい<br>もやし              | じゃがいもでん粉                                    |                       |                                 |
|     | 搾三絲（パンサンスー）             |                     |                      | にんじん           | キャベツ・きゅうり                     | はるさめ・砂糖                                     | ごま油                   |                                 |
|     | ショウロンポウ                 | とり肉・ぶた肉             |                      |                | しょうが・たまねぎ                     | 小麦粉・砂糖<br>じゃがいもでん粉                          |                       |                                 |
| 17木 | 白玉うどん・★飲用牛乳             |                     | ★飲用牛乳                |                |                               | 白玉うどん                                       |                       | 784<br>32.6                     |
|     | 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              |   |                       |                                 |
|     | ひじきサラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング | まぐろ（油漬）             | ひじき                  |                | キャベツ<br>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・砂糖<br>とうもろこしでん粉<br>じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉 | 大豆油・なたね油<br>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  |                       | 889<br>29.0                     |
|     | ★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<br>（★甘口・辛口）     |                                 |
|     | チキンサラダ                  | とり肉（蒸）              |                      | にんじん           | キャベツ・きゅうり                     |   | 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   |                       | 808<br>30.0                     |
|     | 高野豆腐のうま煮                | ぶた肉・凍り豆腐<br>けずりぶし   |                      | にんじん           | たまねぎ                          | じゃがいも・砂糖<br>じゃがいもでん粉                        |                       |                                 |
|     | おかかあえ                   | かつお節                |                      | ほうれんそう<br>にんじん | キャベツ・もやし                      | 砂糖  |                       |                                 |
|     | さくらえびのかき揚げ              |                     | さくらえび                | みつば            | たまねぎ                          | 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                                       |                       | 828<br>33.6                     |
|     | 焼きそば                    | ぶた肉・いか・ちくわ          | あおのり                 | にんじん           | キャベツ・紅しょうが                    | 中華めん  | 米ぬか油                  |                                 |
|     | ナムル                     |                     |                      | にんじん           | もやし・きゅうり                      | 砂糖  | ごま・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・砂糖<br>じゃがいもでん粉                          | なたね油・米ぬか油             |                                 |
| 23水 | ごはん・★飲用牛乳               |                     | ★飲用牛乳                |                |                               | ごはん   |                       | 797<br>30.5                     |
|     | 麦みそ汁                    | 豆腐・麦みそ<br>けずりぶし     |                      | にんじん           | たまねぎ・だいこん<br>根深ねぎ             |   |                       |                                 |
|     | たけのこごはん                 | とり肉・油揚げ             |                      | にんじん           | たけのこ・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                                     |                       | 827<br>33.9                     |
|     | ポークビーンズ                 | 大豆・ぶた肉<br>ベーコン      |                      | にんじん           | たまねぎ                          | じゃがいも・砂糖                                    |                       |                                 |
|     | 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  |                       |                                 |
|     | ★オムレツ                   | ★鶏卵                 |                      |                |                               | キャッサバでん粉<br>砂糖                              | なたね油                  |                                 |
|     | メープルジャム                 |                     |                      |                |                               | メープルジャム                                     |                       |                                 |

| 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                |                                 |
| 25金 | 赤飯・★飲用牛乳   |                     | ★飲用牛乳                |                |                             | ごはん・もち米<br>あずき                 |                      | 867<br>25.6                     |
|     | 花ふのすまし汁 <b>入学・進級祝い献立</b>   | 豆腐・かまぼこ<br>けずりぶし    |                      | にんじん・みつば       | しめじ                         | 花ふ                             |                      |                                 |
|     | 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         |                                 |
|     | えびカツ        | 大豆・えび               |                      |                |                             | 小麦粉・砂糖<br>じゃがいもでん粉<br>キャッサバでん粉 | なたね油・米ぬか油<br>とうもろこし油 |                                 |
|     | 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                            |                      | 829<br>31.2                     |
|     | 家常豆腐（ジャーチャンドウフ）  | 生揚げ・ぶた肉<br>豆みそ      |                      | にんじん           | たまねぎ・根深ねぎ<br>しょうが           | 砂糖<br>じゃがいもでん粉                 |                      |                                 |
|     | 中華サラダ  |                     |                      | にんじん           | キャベツ・もやし<br>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<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                  |                                 |
| 30水 | ごはん・★飲用牛乳  |                     | ★飲用牛乳                |                |                             | ごはん                            |                      | 800<br>30.4                     |
|     | けんちん汁  | 豆腐・けずりぶし            |                      | にんじん           | だいこん・ごぼう<br>根深ねぎ            |                                |                      |                                 |
|     | おひたし   | 油揚げ                 |                      | ほうれんそう<br>にんじん | キャベツ・もやし                    | 砂糖                             |                      |                                 |
|     | 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              |                                 |

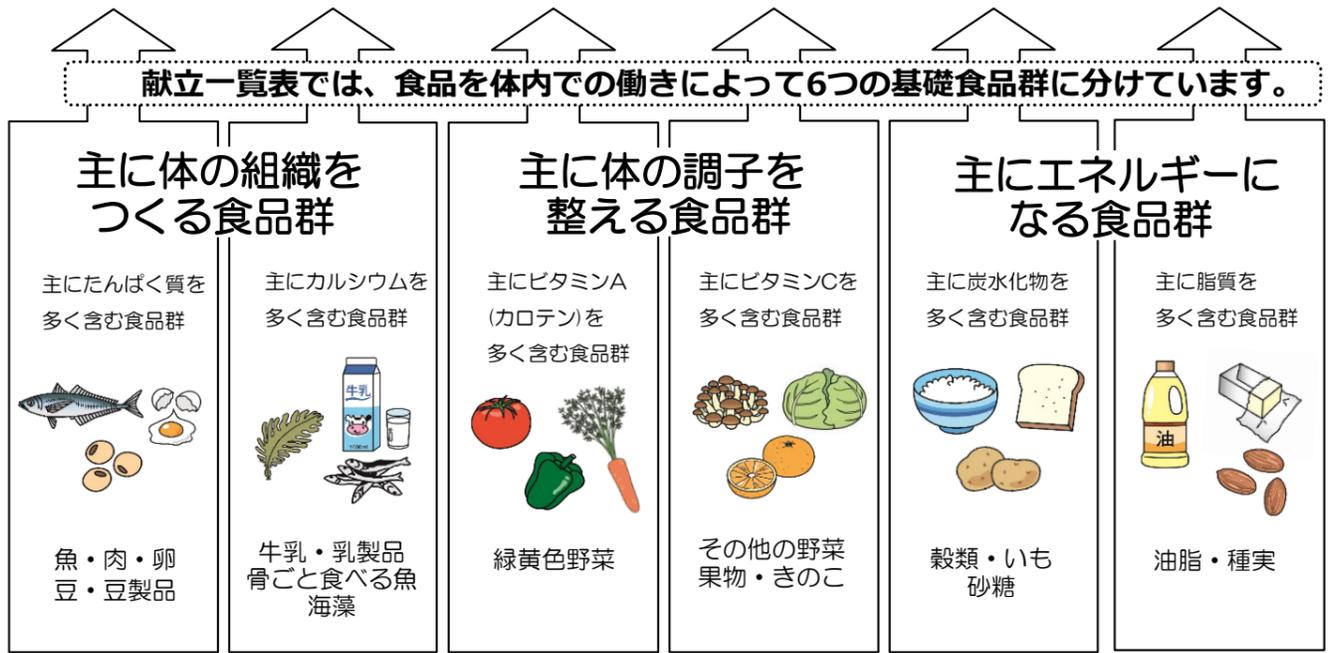
4月の目標  
「楽しく給食を食べよう」

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、生揚げ
- キャベツ



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。

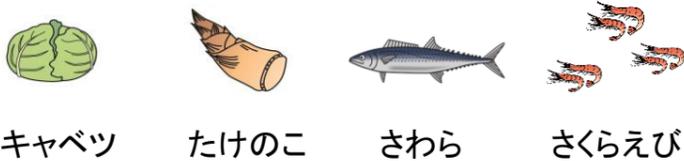


普段の食事でも、6つの基礎食品群の食品をバランスよく組み合わせさせて食べましょう。

※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＞



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



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。