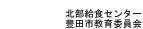


献立A







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	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めい・いも・砂糖・菓子	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
19 金	ごはん・★飲用牛乳	牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 ★飲用牛乳	その他の野菜・きのこ・果物	油脂類・種実類	670
	かぼちゃのみそ汁	豆腐・米みそ・油揚げ・けずりぶし	かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ		
	ごまあえ		はくさい・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	26. 1
	ぶりのゆずあんかけ	ぶり	ゆず・しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	1
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	637 25. 4
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
22 月	海藻サラダ	まぐろ(油漬)・ひじき・わかめ	キャベツ・きゅうり	砂糖・ごま油	
	ぎょうざ	大豆・とり肉・ぶた肉	にら・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・ラード	
	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	732 25. 5
	パスタスープ クリスマス献立	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	マカロニ	
23 火	チキンライス	とり肉	たまねぎ・にんじん・グリンピース		
	★オムレツ ガトーショコラ	★鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
	ガトーショコラ			ガトーショコラ	

12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

●米「大地の風」 「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」

…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、納豆
- ●キャベツ ●はくさい ●さつまいも
- ●たまねぎ…たまねぎドレッシング
- ●じゃがいも
- …豊田市産じゃがいもコロッケ

<今月の季節の食材>



さば











ぶり わかさぎ









ねぎ



だいこん

ブロッコリー

ほうれんそう こまつな

れんこん

はくさい

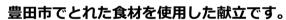
みかん

りんご

15日(月) 豊田ブランドの日







- ●ごはん…米「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」
- ●豚汁…豆腐・油揚げ
- ●たまねぎドレッシングの和風サラダ…キャベツ・たまねぎドレッシング
- ●豊田市産じゃがいもコロッケ…じゃがいも

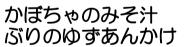


下山地区

生産者の方々は、農産物を一生懸命作っています。感謝の気持ちを込めて給食を食べましょう。

多至献立

19日(金)





1年の中で一番、昼が短く、夜が長くなる日を「冬至」と呼びます。

冬至の日は、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に 入って体を温め、栄養のある「かぼちゃ」を 食べるとかぜをひきにくいといわれています。

今年の冬至は 12月22日(月)です。



クリスマス献立

23日(火)

チキンライス パスタスープ オムレツ ガトーショコラ



自然栽培さつまいも・じゃがいも

12日(金) レバーとさつまいもの甘辛煮 15日(月) 豊田市産じゃがいもコロッケ





肥料や農薬を一切使わない、「自然栽培」という方法で育てられたさつまいもと じゃがいもが給食に登場します。

たべまるのおすすめ

今月は、3日(水)の【ちゃんこ汁】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





▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから