

 学校給食献立一覧表 


日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのものになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校(上) 中学校(下)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
2	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		621 23.6
		ショウロンポウ	ぶた肉			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 砂糖 とうもろこしでん粉 小麦粉	ラード なたね油	
		拌三絲（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	
		豆腐の中華煮	豆腐 とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	砂糖 ジャガイモでん粉	ごま油	
3	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		671 28.1
		いわしのかば焼き丼	いわし			しょうが	砂糖 米粉 ジャガイモでん粉	米ぬか油	
		なばなのおひたし			なばな にんじん	キャベツ スイートコーン	砂糖		
		つくね汁		肉だんご けずりぶし ミックスみそ	にんじん	根深ねぎ だいこん はくさい			
4	水	節分献立	大豆						801 32.8
		スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		
		チキンカツ	とり肉 大豆				小麦粉 砂糖 とうもろこしでん粉	米ぬか油 なたね油	
		野菜カレーサンド	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
5	木	ミネストローネ	ワインナー		にんじん トマト トマトピューレ パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	713 29.0
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		
		けんちんの含め煮	豆腐 油揚げ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖 ジャガイモでん粉	とうもろこし油	
		れんこんとブロックリーのサラダ			ブロックリー	キャベツ れんこん スイートコーン		ごまドレッシング	
6	金	豆乳のパランスみそ汁	豆乳 とり肉 けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい だいこん 根深ねぎ	じゃがいも		862 34.0
		パエリア 飲用牛乳	ベーコン いかえび	飲用牛乳	トマト ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム	麦ごはん	なたね油	
		ホキフライ	ホキ				米粉	米ぬか油	
		コンソメスープ	とり肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
9	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		699 25.4
		海の五目佃煮	かつお節	こんぶのり ひじき わかめ 寒天			砂糖 水あめ		
		ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	米ぬか油	
		切干しだいこんの炒め煮	ぶた肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	切干しだいこん	砂糖	なたね油	
		吳汁	大豆 けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい 根深ねぎ こんにゃく	じゃがいも		
10	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		810 28.2
		肉だんごのあんからめ	とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 小麦粉 ジャガイモでん粉 キャッサバでん粉		
		糸こんチャプチエ	ぶた肉		にんじん ピーマン	しらたき にんにく	砂糖	なたね油 ごま油	
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん	たけのこ 根深ねぎ	ワンタン皮	ごま油	
12	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		720 33.9
		たらの銀紙焼き	すけとうだら 米みそ				砂糖 水あめ ジャガイモでん粉	マヨネーズ風ドレッシング	
		茎わかめのきんぴら	まぐろ(油漬)	茎わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	なたね油 ごま油	
		親子煮	とり肉 鶏卵 かまぼこ		にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖 ジャガイモでん粉	なたね油	
13	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		863 39.8
		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 コーングリット	米ぬか油 なたね油 大豆油	
		ハヤシライス	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ なたね油	
		いよかん(生)				いよかん(生)			
16	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		703 28.9
		さばのゆずみそ煮	さば 米みそ			ゆず	砂糖 米粉		
		骨太サラダ	まぐろ(油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		だいこんのそぼろ煮	ぶた肉 生揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
17	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		846 34.0
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりレバー とり肉				じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		ほうれんそうのおひたし	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖		
		かきたま汁	鶏卵 かまぼこ けずりぶし		にんじん みつば	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
18	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		638 26.5
		揚げコーンしゅうまい	すけとうだら 豆腐 大豆			たまねぎ スイートコーン	じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油	
		焼きそば	ぶた肉 ちくわ		にんじん	キャベツ	中華めん	なたね油	
		レタススープ	ベーコン 豆腐		こまつな にんじん	レタス たまねぎ		ごま油	

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのものになる食品		エネルギー kcal たんぱく質 g 小麦粉(%) 小学段(上) 中学校(下)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実			
19	木	ソフトめん 飲用牛乳		飲用牛乳			ソフトめん		742 28.2	
		あじフリッター	あじ	あおさ おきあみ			小麦粉 砂糖 米粉 とうもろこしでん粉	大豆油 米ぬか油		
		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		
		ミートソースかけ	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ なたね油		
20	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		659 28.7	
		とよたひまわりポークハンバーグの 照り焼きソースかけ	大豆 ぶた肉			たまねぎ	キャッサバでん粉 じやがいもでん粉 砂糖 小麦粉			
		ごまあえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
		キムチ入りみそ汁	WE LOVE よた	ぶた肉 けずりぶし 豆みそ	にんじん	こんにゃく だいこん キムチ ごぼう 根深ねぎ えのきだけ				
24	火	抹茶プリン 豊田ブランドの日						抹茶プリン	787 33.6	
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん			
		酢豚	ぶた肉		ピーマン	しょうが たまねぎ しいたけ	じやがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 なたね油		
		チンゲンサイの中華サラダ			チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし にんにく		ごま油		
25	水	坦々スープ	とり肉 豆腐 豆みそ			はくさい たけのこ もやし スイートコーン		ごま	661 26.9	
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ			
		ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン			
		カレーブルスト	ワインナー							
26	木	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖	オリーブ油	880 32.2	
		マカロニのクリーム煮	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	マカロニ	生クリーム バター 米粉のホワイトルウ		
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん			
		わんぱくじゃこ天	WE LOVE よた	ワインナー	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	小麦粉	米ぬか油	
27	金	海藻サラダ たべまるのおすすめ	まぐろ(油漬)	わかめ ひじき		キャベツ きゅうり			和風ねぎドレッシング	656 26.1
		具だくさんみそ汁	ぶた肉 豆腐 けずりぶし 豆みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく				
		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん			
		愛知のれんこん入りつくね	とり肉 大豆			れんこん たまねぎ しょうが	砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	なたね油		
		和風サラダ	まぐろ(油漬)		こまつな にんじん	キャベツ もやし			和風ドレッシング	804 31.4
		生揚げと野菜のうま煮	生揚げ とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖			

2月の目標「日本の伝統的な食文化を知ろう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・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
- とよたひまわりポーク
・・・とよたひまわりポークハンバーグ
- 抹茶・・・抹茶プリン
- はくさい…キムチ



2月3日は「節分」

節分は「立春」の前日で、冬から春へ季節を分ける節目の日です。
節分の豆まきには、鬼を追い払い、福を呼び寄せるという意味があります。また、ひいらぎの小枝にいわしの頭を刺し、家の戸口にかざる風習もあります。

3日(火)に「節分献立」を実施します。

- ・いわしのかば焼き丼
- ・節分豆



*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。

*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。

<今月の季節の食材>



20日(金) 豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立です。



- ごはん…米「大地の風」
- キムチ入りみそ汁…はくさい (キムチ)
- とよたひまわりポークハンバーグの照り焼きソースかけ
…豚肉 (とよたひまわりポーク)
- 抹茶プリン…抹茶

生産者の方々は、農産物を一生懸命作っています。

たべまるのおすすめ

今月は、26日(木)の【わんぱくじゃこ天】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

▲豊田市クリックパッド公式キッチンはこちらから

