



日曜日	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 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 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	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2月		スライSPAN・飲用牛乳	飲用牛乳		スライSPAN	669 27.4
		ウインナー	ウインナー			
		冬野菜サラダ		ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ スイートコーン	コーンクリームドレッシング	
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	じゃがいも・砂糖	
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
3火		麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	657 28.7
		いわしのかば焼き丼	いわし	しょうが	米粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
		なばなのおひたし		キャベツ・なばな・スイートコーン・にんじん	砂糖	
		つくね汁	肉だんご・ミックスみそ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・根深ねぎ		
		節分豆	大豆			
4水		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	647 27.7
		レバーとこんにやくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにやく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
		ひじきと大豆のサラダ（カレー風味）	大豆・まぐろ（油漬）・ひじき	れんこん・にんじん・スイートコーン	砂糖	
		みぞれ汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・しいたけ		
5木		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	629 30.2
		コーンしゅうまい	大豆・すけとうだら・豆腐	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・ラード	
		棒々鶏（バンバンジー）	とり肉	キャベツ・きゅうり	バンバンジードレッシング	
		八宝菜	うずら卵・いか・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん・たけのこ チンゲンサイ・もやし・しいたけ	じゃがいもでん粉	
6金		わかめごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・わかめ		ごはん・砂糖	646 25.3
		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・なたね油・キャッサバでん粉	
		五目きんぴら	まぐろ（油漬）	ごぼう・こんにやく・にんじん・さやいんげん	砂糖・ごま油	
		かしわ汁	とり肉・油揚げ・けずりぶし	だいこん・根深ねぎ	じゃがいも	
9月		ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	636 26.0
		もやしのナムル		もやし・チンゲンサイ・にんじん	ごま油・ごま	
		海鮮焼きそば	ぶた肉・いか・えび・あおのり	キャベツ・にんじん・にら	中華めん・ごま油	
		フルーツミックス		パインアップル・みかん・黄桃		
10火		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	665 26.7
		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	切干しだいこん・にんじん	砂糖・米ぬか油	
		呉汁	大豆・米みそ・けずりぶし	はくさい・にんじん・こんにやく・根深ねぎ	じゃがいも	
		海の五目佃煮	かつお節・こんぶ・のり・ひじき・寒天 わかめ		砂糖・水あめ	
12木		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	659 28.0
		愛知のれんこん入りつくね	大豆・とり肉	しょうが・たまねぎ・れんこん	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・砂糖	
		アーモンドあえ		キャベツ・もやし・にんじん	アーモンド・砂糖	
		ひきずり	とり肉・焼き豆腐	はくさい・こんにやく・根深ねぎ・えのきたけ	生ふ・砂糖	
13金		麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	650 26.0
		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・コーングリッツ・米ぬか油 なたね油・大豆油	
		ガパオライス	とり肉	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく・ バジル	砂糖・ごま油	
		はるさめスープ	豆腐・ショルダーベーコン	にんじん・たけのこ・根深ねぎ	はるさめ・じゃがいもでん粉	
		ココア牛乳の素			ココア牛乳の素	
16月		米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	674 30.6
		オムレツ	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・大豆油	
		フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・スイートコーン レモン果汁	米ぬか油・砂糖	
		マカロニのクリーム煮	牛乳・とり肉・ショルダーベーコン 脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	マカロニ・ベシヤメルソースの素 生クリーム・バター	
17火		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	675 33.2
		たらの銀紙焼き	米みそ・すけとうだら		じゃがいもでん粉・砂糖・水あめ マヨネーズ風ドレッシング	
		磯香あえ	のり	はくさい・にんじん・ほうれんそう	ごま・砂糖	
		高野豆腐のそぼろ煮	ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しいたけ	じゃがいも・砂糖	
18水		ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	651 24.7
		ヤンニョムチキン	とり肉・豆みそ	にんにく	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
		チャプチェ	まぐろ（油漬）	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ	はるさめ・砂糖・ごま油・ごま	
		中華五目スープ	豆腐・ショルダーベーコン	はくさい・にんじん・根深ねぎ		
19木		ソフトめん・飲用牛乳	飲用牛乳		ソフトめん	708 28.8
		わんぱくじゃこ天	ウインナー・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
		和風サラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・こまつな・切干しだいこん	和風ドレッシング・砂糖	
		野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし しょうが	じゃがいもでん粉・ごま油	

日曜日	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 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 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	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
20	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	645 27.1
		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	小麦粉・キャッサバでん粉・砂糖 じゃがいもでん粉	
		ごまあえ	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	
		キムチ入りみそ汁	ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	キムチ・こんにゃく・にんじん・だいこん ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ		
		抹茶プリン			抹茶プリン	
24	火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	695 26.6
		青のりポテトビーンズ	大豆・あおのり		じゃがいも・米ぬか油・じゃがいもでん粉	
		ごまゆかりあえ		キャベツ・もやし・ほうれんそう・しそ（粉）	ごま	
		豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん しょうが	砂糖	
25	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	652 30.0
		肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆	たまねぎ	砂糖・じゃがいもでん粉・小麦粉 キャッサバでん粉	
		華風あえ	とり肉	キャベツ・もやし	ごま油・砂糖	
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん・チンゲンサイ	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
26	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	675 24.8
		さばのカレー揚げ	さば	しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油	
		昆布和え	こんぶ	はくさい・にんじん・こまつな	砂糖	
		だいこんの白みそ汁	豆腐・米みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
27	金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	658 25.7
		チキンサラダ	とり肉	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	コールスロートレッシング	
		ハヤシライス	ぶた肉・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレー	じゃがいも・ハヤシルウ	
		ぼんかん（生）		ぼんかん（生）		

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」・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」・・・スライSPAN、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、豆腐、焼き豆腐
油揚げ、豆みそ
- 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
- ブルーベリー・・・ブルーベリージャム
- はくさい・・・キムチ



＜今月の季節の食材＞



いわし



ほうれんそう



れんこん



なばな



はくさい

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）・豆みそ
- ごまあえ・・・油揚げ
- 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。

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

たべまるのおすすめ

今月は、19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



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

※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・ソースは、学級で配膳する時に使用します。

足助給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●