



日 曜 日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもととなる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
2月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	637 24.9
	筑前煮	とり肉・はんぺん・けずりぶし	こんにゃく・にんじん・ごぼう・れんこん さやいんげん	砂糖・ごま油・米ぬか油	
	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	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・キャッサバでん粉・なたね油	
3火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	642 26.0
	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		
	なばなのおひたし		キャベツ・なばな・にんじん・スイートコーン	砂糖	
	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	
4水	節分豆	大豆			664 23.9
	三河赤鶏五目ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳・とり肉・油揚げ	ごぼう・しいたけ・にんじん	ごはん・砂糖・大豆油	
	★かきたま汁	たべまるのおすすめ	えのきたけ	じゃがいもでん粉	
	和風サラダ △和風ドレッシング		キャベツ・きゅうり・切干したいこん	砂糖・和風ドレッシング	
5木	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	623 26.9
	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	
	炒めピーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ピーフン・砂糖・米ぬか油	
	ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
6金	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ スイートコーン	小麦粉・砂糖・ラード	645 27.6
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	だいこんと豚肉の煮物	ぶた肉・生揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
	青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
9月	ほっけフライ	大豆・ほっけ		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	643 24.9
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
	吳汁	大豆・米みそ・けずりぶし	はくさい・にんじん・こんにゃく・根深ねぎ	じゃがいも	
	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・米ぬか油	
10火	ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉・米ぬか油	718 26.5
	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	
	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	
	パスタスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・マカロニ	
12木	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	630 25.2
	タンドリーチキン	とり肉	しょうが・にんにく		
	★チョコクリーム			★チョコクリーム	
	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	
13金	★五目スープ	豆腐・★うずら卵・ベーコン	チンゲンサイ・たけのこ	じゃがいもでん粉	659 26.8
	拌三絲（パンサンスー）		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
	ビビンバ丼	ぶた肉	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが	砂糖・ごま油・ごま・米ぬか油	
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
16月	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	690 27.8
	おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう	砂糖	
	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・砂糖 なたね油	
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
17火	ひきずり	とり肉・焼き豆腐	はくさい・こんにゃく・根深ねぎ・えのきたけ	生ふ・砂糖	691 23.8
	ひじきサラダ △マヨネーズ風ドレッシング	ひじき	キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	★厚焼き卵	かつお・★鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	
18水	★カレーライス	ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（★甘口・辛口）	691 23.8
	サワーキャベツ		キャベツ・スイートコーン・にんじん きゅうり・レモン果汁	砂糖	
	ワインナー	ワインナー			
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
19木	キムチ入りみそ汁	豊田ブランドの日	キムチ・こんにゃく・だいこん・にんじん ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ		644 25.0
	ごまあえ	WE LOVE よた	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	
	とよたひまわりパークハンバーグの 照り焼きソースかけ		大豆・ぶた肉	たまねぎ	
	抹茶プリン			抹茶プリン	
チキンナゲット	★りんごパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★りんごパン	697 24.0
	★ニヨッキのクリーム煮	★牛乳・ショルダーベーコン・★脱脂粉乳 ★チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	ニヨッキ・★ベシャメルソースの素 ★生クリーム	
	コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	フレンチドレッシング	
	チキンナゲット	大豆・とり肉	にんにく	小麦粉・とうもろこしでん粉・コーングリッツ 大豆油・なたね油・パーム油・ラード 米ぬか油	

日 曜 日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品	緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品	黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
20 金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	659 24.4
	のっつい汁	ちくわ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにゃく・にんじん・根深ねぎ ごぼう	さといも・じゃがいもでん粉・ごま油	
	アーモンドあえ		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	アーモンド・砂糖	
	レバーと大豆の甘辛煮	とり肉・大豆・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
	プチゼリー（アセロラ）			プチゼリー（アセロラ）	
24 火	ソフトめん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ソフトめん	657 33.8
	海鮮あんかけめん	ぶた肉・えび・いか	はくさい・たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし	じゃがいもでん粉	
	中華あえ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん・きゅうり	砂糖・ごま油	
	たらフライ	大豆・すけとうだら		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
25 水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	622 24.4
	かしわ汁	豆腐・とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	ごぼうサラダ・△和風ドレッシング		キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	砂糖・和風ドレッシング	
	さばのゆずみそ煮	米みそ・さば	ゆず	米粉・砂糖	
	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	
26 木	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	665 25.0
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
	ミックスフルーツ		パインアップル・黄桃・みかん		
	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	
27 金	わかめスープ	豆腐・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・たけのこ		667 25.1
	野菜たっぷり糸こんチャップチエ	ぶた肉	しらたき・にんじん・ごぼう・しいたけ にんにく	砂糖・ごま・ごま油	
	チヂミ	大豆	にら・にんじん・たまねぎ	とうもろこしでん粉・米粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 ショートニング・米ぬか油	
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・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」…ごはん、麦ごはん、米粉パン  
三河赤鶏五目ごはん
- 小麦「きぬあかり」…スライスピアン、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」…水煮大豆、豆腐、焼き豆腐  
生揚げ、油揚げ
- 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
- キャベツ ●しいたけ ●なばな
- 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

### ＜今月の季節の食材＞



### 18日(水) 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）
- ごまあえ…キャベツ・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。

### たべまるのおすすめ

今月は、4日(水)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。

※★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・ソースは、学級で配膳する時に使用します。