



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	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	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	
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	
		節分豆	大豆			
4水		三河赤鶏五目ごはん・★飲用牛乳	とり肉・油揚げ・★飲用牛乳	ごぼう・しいたけ・にんじん	ごはん・砂糖・大豆油	664 23.9
		★かきたま汁	★鶏卵・豆腐・かまぼこ・けずりぶし	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・切干しだいこん	砂糖・和風ドレッシング	
		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	
5木		★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	623 26.9
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ビーフン・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	
		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	
6金		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	645 27.6
		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		
		ほっけフライ	大豆・ほっけ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米ぬか油 キャッサバでん粉	
9月		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	643 24.9
		呉汁	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	
		ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉・米ぬか油	
		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	
10火		★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	718 26.5
		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	
		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	
		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	
12木		麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	630 25.2
		★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	
		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	
13金		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	659 26.8
		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	
		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	
16月		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	690 27.8
		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	
		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	
17火		麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	691 23.8
		★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・カレールー（辛口・★甘口）	
		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	
		ウインナー	ウインナー			
18水		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	644 25.0
		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・だいこん・にんじん ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ		
		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	
		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 じゃがいもでん粉・砂糖	
		抹茶プリン			抹茶プリン	
19木		★りんごパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★りんごパン	697 24.0
		★ニョッキのクリーム煮	★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	ニョッキ・★ベシヤメルソースの素 ★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・大豆油 コーングリッツ・なたね油・パーム油 ラード・米ぬか油	

日曜日	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	主に体の調子を整えるものになる食品 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になる食品 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
		のっぺい汁	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・米ぬか油・砂糖 じゃがいもでん粉	
		プチゼリー（アセロラ）			プチゼリー（アセロラ）	
24	火	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	665 25.0
		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	
		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		
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	
26	木	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	
27	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	667 25.1
		わかめスープ	豆腐・かまぼこ・わかめ	たまねぎ・たけのこ		
		野菜たっぷり糸こんにゃブチエ	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SPAN、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



＜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

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。

中部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●