



日曜日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			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	スライSPAN・飲用牛乳		飲用牛乳			スライSPAN		881 34. 6
		フランクフルト	フランクフルト						
		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		コーンクリーミードレッシング	
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉		にんじん	たまねぎ 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		801 33. 6
		いわしのかば焼き丼	いわし			しょうが	米粉・砂糖 じゃがいもでん粉	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	はくさい・だいこん 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		801 32. 3
		レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー			こんにゃく	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
		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	にんじん	れんこん スイートコーン	砂糖		
		みぞれ汁	豆腐・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・しいたけ			
5	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		825 37. 0
		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・砂糖 じゃがいもでん粉	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		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・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		806 32. 1
		湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						
		五目きんぴら	まぐろ（油漬）		にんじん さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	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		805 31. 5
		もやしのナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし		ごま油・ごま	
		海鮮焼きそば	ぶた肉・いか・えび	あおのり	にんじん・にら	キャベツ	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		801 30. 1
		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	米ぬか油	
		呉汁	大豆・米みそ けずりぶし		にんじん	はくさい・こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも		
		海の五目佃煮	かつお節	こんぶ・のり・わかめ ひじき・寒天			砂糖・水あめ		
12	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		804 32. 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 砂糖	なたね油	
		アーモンドあえ			にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		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		
13	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		822 30. 2
		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	大豆油・米ぬか油 なたね油	
		ガパオライス	とり肉		ピーマン 赤ピーマン・バジル	たまねぎ・にんにく	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		843 37. 7
		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			にんじん	キャベツ・レモン果汁 スイートコーン	砂糖	米ぬか油	
		マカロニのクリーム煮	とり肉 ショルダーベーコン	牛乳・脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	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		835 38. 9
		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	にんじん ほうれんそう	はくさい	砂糖	ごま	
		高野豆腐のそぼろ煮	ぶた肉・凍り豆腐 けずりぶし		にんじん さやいんげん	たまねぎ・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		815 29. 5
		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 砂糖	米ぬか油	
		チャプチェ	まぐろ（油漬）		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・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		にんじん	はくさい・根深ねぎ			

日曜日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			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		835 34.0
		わんばんくじゃこ天	ウインナー	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	
		和風サラダ	まぐろ（油漬）		こまつな	キャベツ 切干しだいこん	砂糖	和風ドレッシング	
		野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ けずりぶし		にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・しょうが	じゃがいもでん粉	ごま油	
20	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		791 31.8
		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・砂糖 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉		
		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	ぶた肉・豆みそ けずりぶし		にんじん	キムチ・こんにゃく 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		840 30.7
		青のりポテトビーンズ	大豆	あおのり			じゃがいも じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		ごまゆかりあえ			ほうれんそう しそ（粉）	キャベツ・もやし		ごま	
		豚丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
25	水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		809 36.2
		肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆			たまねぎ	砂糖・小麦粉 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉		
		華風あえ	とり肉			キャベツ・もやし	砂糖	ごま油	
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい	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		853 29.6
		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	にんじん・こまつな	はくさい	砂糖		
		だいこんの白みそ汁	豆腐・米みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
27	金	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		794 29.8
		チキンサラダ	とり肉			キャベツ・きゅうり スイートコーン		コールスロードレッシング	
		ハヤシライス	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん トマトピューレー	たまねぎ マッシュルーム	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」・・・スライスパン、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



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。



たべまるのおすすめ

今月は、19日(木)の【わんばんくじゃこ天】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



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。
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。