



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	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		789 31.5
	筑前煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						
3火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		800 30.7
	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			
	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		
	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	
4水	節分豆	大豆						830 29.2
	三河赤鶏五目ごはん・★飲用牛乳	とり肉・油揚げ	★飲用牛乳	にんじん	ごぼう・しいたけ	ごはん・砂糖	大豆油	
	★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	
5木	わんぱくじゃこ天	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	801 34.3
	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・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	802 32.4
	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		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
	青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
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	831 30.5
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	吳汁	大豆・みそ けずりぶし		にんじん	はくさい・根深ねぎ こんにゃく	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	836 30.0
	海の五目佃煮	かつお節	こんぶ・のり・寒天 ひじき・わかめ			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	ペーパン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ		
12木	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	780 29.6
	タンドリーチキン	とり肉			しょうが・にんにく			
	★チヨコクリーム						★チヨコクリーム	
	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 ペーパン		チンゲンサイ	たけのこ	じゃがいもでん粉		803 30.8
	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	
	ビビンバ丼	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし・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		にんじん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖		844 31.7
	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	キャベツ・もやし	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・根深ねぎ こんにゃく えのきたけ	生ふ・砂糖		864 29.2
	ひじきサラダ △マヨネーズ風ドレッシング		ひじき	にんじん	キャベツ・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・パーク油	
	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	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ (★甘口・辛口)	789 29.4
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン レモン果汁	砂糖		
	ウインナー	ウインナー						
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
18水	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			789 29.4
	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	
	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		
	抹茶プリン						抹茶プリン	

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	★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		847 28.8
	★ニヨッキのクリーム煮	ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	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・きゅうり スイートコーン		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	
20 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		796 28.4
	のっつい汁	ちくわ・けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・根深ねぎ こんにゃく・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			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	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 砂糖	米ぬか油	
24 火	ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		771 39.6
	海鮮あんかけめん	ぶた肉・えび・いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい・たまねぎ もやし	じゃがいもでん粉		
	中華あえ	とり肉(蒸)		にんじん	キャベツ・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		784 29.0
	かしわ汁	豆腐・とり肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
	ごぼうサラダ・◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・ごぼう 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	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		838 30.5
	ポークピーンズ	大豆・ぶた肉 ペーパーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
	フレンチサラダ			にんじん	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	
	ミックスフルーツ				パインアップル 黄桃・みかん			
27 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		796 28.5
	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チャブチエ	ぶた肉		にんじん	しらたき・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  
三河赤鶴五目ごはん
- 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  
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



※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。

### ＜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【わんぱくじやこ天】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

※★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。

北部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●