



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		麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		800 30.7
		つくね汁	<div>節分献立</div> <div></div>	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	
		節分豆		大豆					
3火		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						
4水		米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		801 34.3
		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	
		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	
5木		ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		796 28.4
		のっぺい汁	ちくわ・けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく 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			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	
6金		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		
9月		ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		844 31.7
		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	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・パーム油	
10火		麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		864 29.2
		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）	
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり レモン果汁 スイートコーン	砂糖		
		ウインナー	ウインナー						
12木		ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		802 32.4
		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			
		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	
13金		スライスパン・飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		836 30.0
		パスタスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・マカロニ		
		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	
		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	
16月		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にゃくチャプチェ	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		
17火		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	830 29.2
		かきたま汁	<div>たべまるのおすすめ</div> <div></div>	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・根深ねぎ	小麦粉	米ぬか油	
18水		ツイストパン・飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		838 30.5
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		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			

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	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		789 29.4
		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・こんにやく だいこん・ごぼう 根深ねぎ・えのきたけ			
		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	
20	金	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		
24	火	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		780 29.6
		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）			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	
25	水	りんごパン・飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン		847 28.8
		ニョッキのクリーム煮	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	ニョッキ	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	
26	木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		831 30.5
		呉汁	大豆・米みそ けずりぶし		にんじん	はくさい・こんにやく 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		
27	金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		803 30.8
		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		
		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	

## 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

## 19日(木) 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、17日（火）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。

南部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●