

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 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">節分献立</span>	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	
3火	節分豆	大豆						789 31.5
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	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		
4水	湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						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	
5木	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	796 28.4
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	のっつい汁	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	
6金	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	784 29.0
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	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	
9月	さばのゆずみそ煮	米みそ・さば			ゆず	米粉・砂糖		844 31.7
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	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	
10火	★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	864 29.2
	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		
	★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 スイートコーン レモン果汁	砂糖		
12木	ウインナー	ワインナー						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			
13金	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	836 30.0
	★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		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	
16月	タンドリーチキン	とり肉			しょうが・にんにく			796 28.5
	★チョコクリーム						★チョコクリーム	
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	わかめスープ	豆腐・かまぼこ	わかめ		たまねぎ・たけのこ			
17火	野菜たっぷり糸こんチャプチエ	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	830 29.2
	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		
	三河赤鶴五目ごはん・★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	
18水	★かきたま汁 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">たべまるのおすすめ</span>	★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		771 39.6
	和風サラダ △和風ドレッシング 				キャベツ・きゅうり 切干だいこん	砂糖	和風ドレッシング	
	わんぱくじやこ天	ワインナー	ちりめんじやこ	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ	小麦粉	米ぬか油	
	ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		
18水	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		771 39.6
	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		

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 <b>豊田ブランドの日</b>	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			
	ごまあえ <b>WE LOVE とよた</b>	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		
20金	抹茶プリン						抹茶プリン	838 30.5
	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		
	ポークピーンズ	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	
24火	ミックスフルーツ				パインアップル 黄桃・みかん			780 29.6
	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		
	★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	
25水	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	847 28.8
	★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		
	★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	★ペ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	
26木	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 コーングリット	大豆油・なたね油 バーム油・ラード 米ぬか油	831 30.5
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	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		
	切干したいこんの炒め煮	ぶた肉・油揚げ けずりぶし		にんじん	切干したいこん	砂糖	米ぬか油	
27金	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	米ぬか油	803 30.8
	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		
	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
	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



### ＜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 **WE LOVE とよた**

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



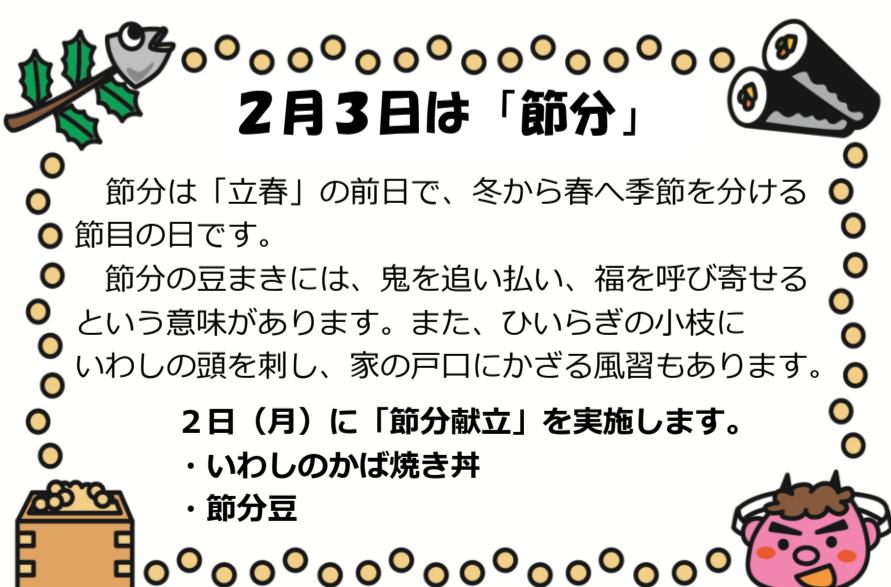
▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

※★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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



### 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。

2日（月）に「節分献立」を実施します。

- ・いわしのかば焼き丼
- ・節分豆



飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。