



| 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> | 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 <div></div> | | | 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 スイートコーン レモン果汁 | 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SPAN・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ★スライSPAN | | 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 | | | |
| | 野菜たっぷり系こんチャプチェ | 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> | ★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 <div></div> | | | | 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 | にんじん | たまねぎ・根深ねぎ | 小麦粉 | 米ぬか油 | |
| 18 水 | 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 | | |

| 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 | 豊田ブランドの日 | 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 | |
| | | 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 | ★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 | |
| | | ミックスフルーツ | | | | | パインアップル 黄桃・みかん | | |
| 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 | |
| | | 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 | |
| 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 | |
| | | コーンサラダ | | | | | キャベツ・きゅうり スイートコーン | | |
| | | 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 | |
| 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 | |
| | | ちくわの天ぷら | | ちくわ | | | | 小麦粉 | |
| | | 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 | |

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



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。

※★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●