

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	節分献立	★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 じやがいもでん粉	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	たべまるのおすすめ	★鶏卵・かまぼこ 豆腐・けずりぶし		えのきたけ	じやがいもでん粉		
	和風サラダ △和風ドレッシング				キャベツ・きゅうり 切干したいこん	砂糖		和風ドレッシング
5木	わんぱくじゃこ天		ワインナー	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
	★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 じやがいもでん粉		
	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・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	じやがいも		
	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	
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	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じやがいも・マカロニ		
11水	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			
	★チョコクリーム						★チョコクリーム	
	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		
12木	★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	じやがいもでん粉		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		
13金	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき	じやがいも・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		
16月	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		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・パーム油	
	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		
17火	★カレーライス	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じやがいも	カレールウ (辛口・★甘口)	864 29.2
	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	豊田ブランドの日	★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	WE LOVE よた	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 じやがいもでん粉		
	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 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・★チーズ ★脱脂粉乳	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 コーネングリット	大豆油・なたね油 バーム油・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・ごぼう こんにゃく・根深ねぎ	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	★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			
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	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	
27 金	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		796 28.5
	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			
	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	
	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 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉	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



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。zz

＜今月の季節の食材＞



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。z