



日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		主に体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのものとなる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
2月	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	499 20.7
	ワインナー	ワインナー			
	冬野菜サラダ		ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ スイートコーン	コーンクリーミードレッシング	
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	じゃがいも・砂糖	
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム	
3火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	466 17.7
	いわしの竜田揚げ	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	なばなのおひたし		キャベツ・なばな・スイートコーン・にんじん	砂糖	
	つくね汁	肉だんご・ミックスみそ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・根深ねぎ		
4水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	534 22.9
	レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにゃく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
	ひじきと大豆のサラダ(カレー風味)	大豆・まぐろ(油漬)・ひじき	れんこん・にんじん・スイートコーン	砂糖	
	みぞれ汁	豆腐・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・しいたけ		
5木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	486 22.8
	コーンしゅうまい	大豆・すけとうだら・豆腐	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・ラード	
	棒々鶏(パンバンジー)	とり肉	キャベツ・きゅうり	パンバンジードレッシング	
	八宝菜	いか・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん・たけのこ チンゲンサイ・もやし・しいたけ	じゃがいもでん粉	
6金	わかめごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・わかめ		ごはん・砂糖	527 20.6
	豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい・すけとうだら	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ	やまいも・なたね油・キャッサバでん粉	
	五目きんぴら	まぐろ(油漬)	ごぼう・こんにゃく・にんじん・さやいんげん	砂糖・ごま油	
	かしわ汁	とり肉・油揚げ・けずりぶし	だいこん・根深ねぎ	じゃがいも	
9月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	498 20.7
	もやしのナムル		もやし・チンゲンサイ・にんじん	ごま油・ごま	
	海鮮焼きそば	ぶた肉・いか・えび・あおのり	キャベツ・にんじん・にら	中華めん・ごま油	
	フルーツミックス		パインアップル・みかん・黄桃		
10火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	514 20.2
	ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉・米ぬか油	
	切干しだいこんの炒め煮	ぶた肉・油揚げ・けずりぶし	切干しだいこん・にんじん	砂糖・米ぬか油	
	吳汁	大豆・米みそ・けずりぶし	はくさい・にんじん・こんにゃく・根深ねぎ	じゃがいも	
	海の五目佃煮	かつお節・こんぶ・のり・ひじき・寒天 わかめ		砂糖・水あめ	
12木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	512 21.3
	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 なたね油・砂糖	
	キャベツのあえもの		キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	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	
13金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	579 21.6
	かぼちゃコロッケ	大豆・とり肉	かぼちゃ・たまねぎ	小麦粉・砂糖・コーングリッツ・米ぬか油 なたね油・大豆油	
	ガパオライス	とり肉	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・にんにく・ バジル	砂糖・ごま油	
	はるさめスープ	豆腐・ショルダーベーコン	にんじん・たけのこ・根深ねぎ	はるさめ・じゃがいもでん粉	
	ココア牛乳の素			ココア牛乳の素	
16月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	575 25.8
	オムレツ	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・大豆油	
	フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・スイートコーン レモン果汁	米ぬか油・砂糖	
	マカロニのクリーム煮	牛乳・とり肉・ショルダーベーコン 脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん	マカロニ・ベシャメルソースの素 生クリーム・バター	
17火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	579 24.9
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
	磯香あえ	のり	はくさい・にんじん・ほうれんそう	ごま・砂糖	
	高野豆腐のそぼろ煮	ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しいたけ	じゃがいも・砂糖	
18水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	519 19.3
	とり肉のケチャップソースかけ	とり肉・豆みそ	にんにく	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
	チャップチエ	まぐろ(油漬)	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・しいたけ	はるさめ・砂糖・ごま油・ごま	
	中華五目スープ	豆腐・ショルダーベーコン	はくさい・にんじん・根深ねぎ		
19木	ソフトめん・飲用牛乳	飲用牛乳		ソフトめん	624 24.4
	わんぱくじゃこ天	ワインナー・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
	和風サラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・こまつな・切干しだいこん	和風ドレッシング・砂糖	
	野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし しょうが	じゃがいもでん粉・ごま油	

日 曜 日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもととなる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
20 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	481 20.7
	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・キャッサバでん粉・砂糖 じゃがいもでん粉	
	ごまあえ	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	
	豚汁	ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	こんにゃく・にんじん・だいこん ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ		
24 火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	571 21.6
	青のりポテトピーンズ	大豆・あおのり		じゃがいも・米ぬか油・じゃがいもでん粉	
	ごまゆかりあえ		キャベツ・もやし・ほうれんそう・しそ(粉)	ごま	
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん しょうが	砂糖	
25 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	537 24.5
	肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆	たまねぎ	砂糖・じゃがいもでん粉・小麦粉 キャッサバでん粉	
	華風あえ	とり肉	キャベツ・もやし	ごま油・砂糖	
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん・チンゲンサイ	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
26 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	483 19.0
	たらフライ	すけとうだら・大豆		小麦粉・米ぬか油・えごま油 キャッサバでん粉	
	昆布和え	こんぶ	はくさい・にんじん・こまつな	砂糖	
	だいこんの白みそ汁	豆腐・米みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
27 金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	541 21.0
	チキンサラダ	とり肉	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	コールスロードレッシング	
	ハヤシライス	ぶた肉・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマトピューレー	じゃがいも・ハヤシルウ	
	パインアップル		パインアップル		

## 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
- 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  
油揚げ、豆みそ
- 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
- ブルーベリー…ブルーベリージャム



### 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。  
・いわしの竜田揚げ



### ＜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

### 20日(金) 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」

- 豚汁…豆みそ

- ごまあえ…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)

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、19日(木)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

※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。

※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、配膳する時に使用します。