

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	
2 月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	506 18.4
	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		
	なばなのおひたし		キャベツ・なばな・にんじん・スイートコーン	砂糖	
3 火	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	516 20.2
	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	こんにゃく・にんじん・ごぼう れんこん・さやいんげん	砂糖・ごま油・米ぬか油	
	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
4 水	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・キャッサバでん粉・なたね油	516 22.3
	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	
	炒めピーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん	ピーフン・砂糖・米ぬか油	
	ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・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	518 19.8
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	のっぺい汁	ちくわ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにゃく・にんじん 根深ねぎ・ごぼう	さといも・じゃがいもでん粉・ごま油	
	キャベツのあえもの		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
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 米ぬか油・砂糖	522 20.8
	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	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	ごぼうサラダ △和風ドレッシング		キャベツ・ごぼう・にんじん・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	562 22.7
	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	キャベツ・にんじん・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	575 20.0
	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	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（甘口・辛口）	
	サワーキャベツ		キャベツ・スイートコーン・にんじん きゅうり・レモン果汁	砂糖	
12 木	ウインナー	ウインナー			523 22.3
	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	だいこん・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
	青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし にんじん・菜めし粉		
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	465 18.1
	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	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・マカロニ	
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・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		493 19.4
	メープルジャム			メープルジャム	
	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	しらたき・にんじん・ごぼう しいたけ・にんにく	砂糖・ごま・ごま油	544 19.6
	あじフリッター	あじ・おきあみ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉 砂糖・大豆油・米ぬか油	
	三河赤鶏五目ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	ごぼう・しいたけ・にんじん	ごはん・砂糖・大豆油	
	かきたま汁 △和風ドレッシング	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	
18 水	わんぱくじゅご天		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	517 19.8
	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	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
19 木	ミックスフルーツ		パインアップル・黄桃・みかん		466 19.4
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	豚汁	ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	こんにゃく・だいこん・にんじん ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ		
	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	
20 金	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 じゃがいもでん粉・砂糖	501 21.9
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	中華飯	ぶた肉・いか	はくさい・たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・もやし	じゃがいもでん粉	
	中華あえ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん・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	

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのものになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
24 火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳			麦ごはん	492 21.5
	五目スープ	豆腐・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）		キャベツ・きゅうり・にんじん		はるさめ・砂糖・ごま油	
	ビビンバ丼	ぶた肉	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが		砂糖・ごま油・ごま・米ぬか油	
	乾燥小魚	いわし			キャッサバでん粉・砂糖	
25 水	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳			りんごパン	517 18.0
	ニヨッキのクリーム煮	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ		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・スイートコーン・きゅうり		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 バーム油・ラード・米ぬか油	
26 木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳			ごはん	499 18.5
	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	
	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	521 20.6
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん		じゃがいも・砂糖	
	おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう		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」

<今月の季節の食材>

豊田の農産物

●米「大地の風」…ごはん、麦ごはん、米粉パン

三河赤鶴五目ごはん

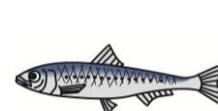
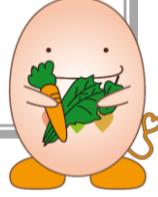
●小麦「きぬあかり」…スライスパン、ツイストパン

●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

●キャベツ ●しいたけ ●なばな



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」

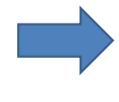
●ごまあえ…キャベツ・油揚げ

●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）

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

