

日	曜日	献立名	赤のグループ 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	緑のグループ 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	黄のグループ 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2月	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	516 20.2
	火	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	
	水	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	木	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	
3月	月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	506 18.4
	火	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		
	水	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	
	木	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	
4月	月	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	544 19.6
	火	かきたま汁	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	
	水	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	
	木	わんぱくじやこ天	ワインナー・ちりめんじやこ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
5月	月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	516 22.3
	火	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
	水	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	
	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	
6月	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	523 22.3
	火	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	
	水	青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
	木	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	
9月	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	499 18.5
	火	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	
	水	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	
	木	ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉・米ぬか油	
10月	月	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	465 18.1
	火	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	
	水	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	
	木	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	
12月	月	タンドリーチキン	とり肉	しょうが・にんにく		492 21.5
	火	メープルジャム			メープルジャム	
	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
	木	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	
13金	月	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	521 20.6
	火	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	
	水	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
16月	月	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	562 22.7
	火	おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう	砂糖	
	水	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	
	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
17火	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	575 20.0
	火	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	
	水	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 バーム油	
	木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
18水	月	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）	466 19.4
	火	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	
	水	ウインナー	ウインナー			
	木	ごはん・飲用牛乳	豊田ブランドの日	飲用牛乳	ごはん	
19木	月	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		517 18.0
	火	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	
	水	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	
	木	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	
20木	月	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	517 18.0
	火	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	
	水	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	

日曜日	献立名	赤のグループ 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	緑のグループ 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	黄のグループ 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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
20 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	518 19.8
	のっつい汁	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	
	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	
24 火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	501 21.9
	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	
25 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	522 20.8
	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	
	さばのゆずみそ煮	米みそ・さば	ゆず	米粉・砂糖	
26 木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	517 19.8
	ポークビーンズ	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	
	ミックスフルーツ		パインアップル・黄桃・みかん		
27 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	493 19.4
	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ップチエ	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	
	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	

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
- キャベツ ●しいたけ ●なばな



<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

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。

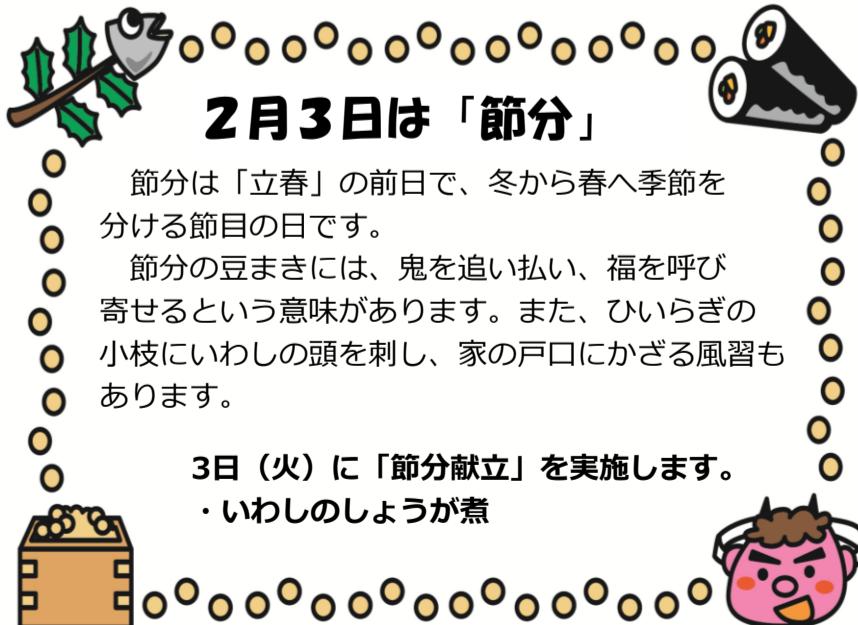


- ごはん…米「大地の風」

- 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。



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。
・いわしのしょうが煮



たべまるのおすすめ

今月は、4日(水)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