

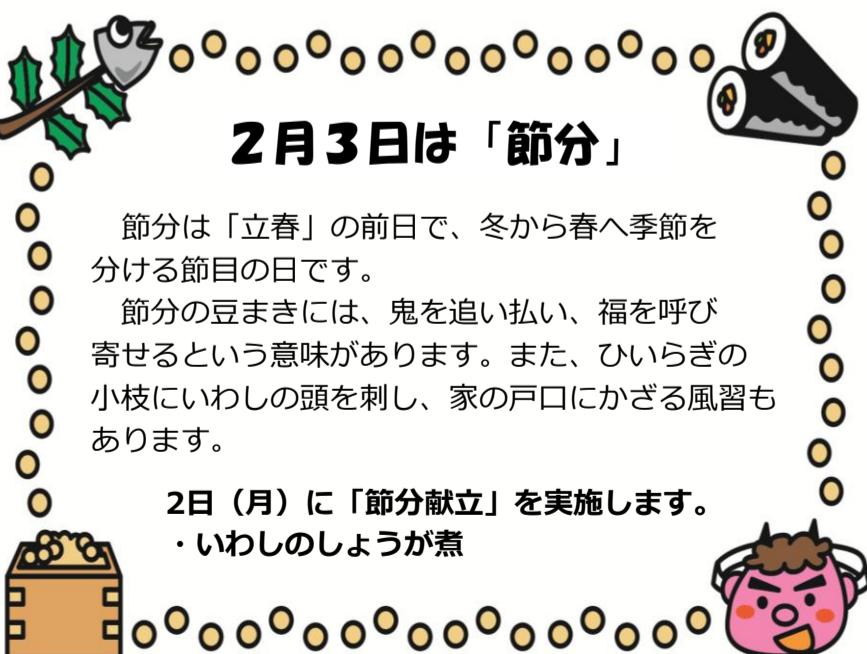
日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのものになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2月	2月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	506 18.4
		つくね汁	肉だんご・ミックスみそ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・根深ねぎ		
		なばなのおひたし		キャベツ・なばな・にんじん・スイートコーン	砂糖	
		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	
3月	3月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	516 20.2
		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	
		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	
4月	4月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	516 22.3
		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	
		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	
		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月	5月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	518 19.8
		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	
		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	
6月	6月	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	
9月	9月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	562 22.7
		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	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	
		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	
10月	10月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	575 20.0
		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	
		ワインナー	ワインナー			
12月	12月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	523 22.3
		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		
		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月	13月	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	465 18.1
		パスタスープ	ペーパン	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	
		タンドリーチキン	とり肉	しょうが・にんにく		
		メープルジャム			メープルジャム	
16月	16月	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	
17月	17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
		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	
		和風サラダ △和風ドレッシング		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	
		わんぱくじゅこ天	ワインナー・ちりめんじゅこ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
18月	18月	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	
19月	19月	ごはん・飲用牛乳	豊田ブランドの日	飲用牛乳	ごはん	466 19.4
		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	
		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	

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のとなる食品 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	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			
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 パーム油・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」

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



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。

2日（月）に「節分献立」を実施します。
・いわしのしょうが煮

<今月の季節の食材>



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

