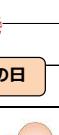




日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのものとなる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実
2 月		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油
		磯香あえ		のり	こまつな にんじん	キヤベツ	砂糖	ごま
		五目汁	豆腐 油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん 根深ねぎ こんにゃく		
3 火		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		いわしのかば焼き丼	いわし			しょうが	米粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油
		なばなのおひたし	 節分献立		なばな にんじん	キヤベツ スイートコーン	砂糖	
		つくね汁		肉だんご けずりぶし ミックスみそ	にんじん	根深ねぎ はくさい だいこん		
4 水		スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
		青のりポテトビーンズ	大豆	あおのり			じゃがいもでん粉 じゃがいも	米ぬか油
		コールスローサラダ			にんじん	キヤベツ スイートコーン		コールスロードレッシング
		冬野菜たっぷりシチュー	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん はくさい かぶ		米粉のホワイトルウ
5 木		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		コーンしゅうまい	大豆 すけとうだら			たまねぎ スイートコーン	小麦粉 じゃがいもでん粉 砂糖	ラード
		拌三絲（パンサンスー）	ハム			キヤベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油
		生揚げの中華炒め	ぶた肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ はくさい にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油
6 金		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		豚肉のしょうが炒め	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油
		だいこんサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	だいこん	砂糖	ごま ごまドレッシング
		かみなり汁	とり肉 豆腐 油揚げ けずりぶし			ごぼう 根深ねぎ		ごま油
9 月		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		愛知のれんこん入りつくね	とり肉 大豆			しょうが たまねぎ れんこん	とうもろこしでん粉 砂糖 キヤッサバでん粉	なたね油
		こまつなめの梅あえ			こまつな にんじん	キヤベツ もやし 梅干し	砂糖	
		親子煮	とり肉 鶏卵		にんじん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	
10 火		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		レバーと大豆の甘辛煮	とりレバー 大豆 とり肉			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油
		りっちゃんの元気サラダ	ハム かつお節	こんぶ	にんじん	キヤベツ きゅうり スイートコーン	砂糖	オリーブ油 トマトドレッシング
		石狩汁	さけ ミックスみそ けずりぶし		にんじん	だいこん はくさい 根深ねぎ しょうが		
12 木		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		手作り茶わん蒸し	とり肉 鶏卵 けずりぶし かに風味かまぼこ			えだまめ しいたけ	砂糖	
		キヤベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キヤベツ もやし	砂糖	
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ(油漬)		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
13 金		麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
		タコライスの具	ぶた肉		にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく	じゃがいもでん粉	
		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
		タコライスの野菜(チーズ入り)		チーズ		キヤベツ きゅうり		
16 月		ピラフ 飲用牛乳	ペーパー	飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ スイートコーン マッシュルーム	麦ごはん	オリーブ油
		フィッシュアンドチップス(カレー風味)	ホキ				じゃがいも 米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油
		クリームスープ	とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ		バター 米粉のホワイトルウ
		ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
17 火		ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	米ぬか油
		切干だいこんの炒め煮	ぶた肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	切干だいこん	砂糖	なたね油
		吳汁	大豆 けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい 根深ねぎ こんにゃく	じゃがいも	
		海の五目佃煮	かつお節	こんぶ のり わかめ ひじき 寒天			砂糖 水あめ	

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		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのものになる食品	
			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
18	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
		焼きそば	ぶた肉	あおのり	にんじん	キャベツ	中華めん	なたね油
		ナムル			にんじん チングンサイ	もやし	砂糖	ごま ごま油
		たまごスープ	鶏卵			たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
19	木	ソフトめん 飲用牛乳		飲用牛乳			ソフトめん	
		ミートソースかけ	とり肉 ぶた肉		にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいもでん粉	ハヤシルウ
		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	
		オレンジケーキ	鶏卵			オレンジジュース		なたね油
20	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		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		にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし	砂糖
		豚汁		ぶた肉 豆みそ けずりぶし		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにゃく えのきだけ	
24	火	わかめごはん 飲用牛乳			わかめ 飲用牛乳		ごはん	
		わんぱくじゃこ天		ワインナー	ちりめんじゃこ	にんじん	根深ねぎ たまねぎ	小麦粉 米ぬか油
		のり酢あえ		まぐろ(油漬)	のり	ほうれんそう	もやし	砂糖
		ほうとう		ぶた肉 油揚げ 米みそ		かばちゃ にんじん	根深ねぎ はくさい しいたけ	ほうとう
25	水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
		豆乳グラタン	豆乳 大豆		にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン	じゃがいも 米粉 水あめ	バーム油 なたね油 とうもろこし油 大豆油
		花野菜サラダ	まぐろ(油漬)		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ		コールスロードレッシング
		マカロニスープ	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	マカロニ	
26	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		さばの銀紙焼き	さば 米みそ				砂糖 米粉	
		茎わかめサラダ		くきわかめ		きゅうり キャベツ		ごま ごまドレッシング
		だいこんのそぼろ煮	とり肉 焼き豆腐 けずりぶし		にんじん	だいこん しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	
27	金	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	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ(甘口・辛口)
		三河赤鶏のチキンカツ	とり肉 大豆				砂糖 とうもろこしでん粉 小麦粉	なたね油 米ぬか油
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ スイートコーン		フレンチドレッシング

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
- 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
- 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。

3日(火)に「節分献立」を実施します。
・いわしのかば焼き弁

今月の季節の食材



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」

●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、24日(火)の【わんぱくじゃこ天】ある。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。



たべまる給食 検索



▲豊田市クリッカー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。