

| 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 | 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 △たべまるのおすすめ | 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 | 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 | 517 19.8 |
| | わんぱくじゅご天 |  | ウインナー・ちりめんじゃこ | たまねぎ・にんじん・根深ねぎ | |
| | 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 | |
| 19 木 | 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 | 466 19.4 |
| | ミックスフルーツ | | パインアップル・黄桃・みかん | | |
| | 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 | | |
| 20 金 | 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 | 501 21.9 |
| | 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 | |
| | 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 | 501 21.9 |
| | 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 コーングリット・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

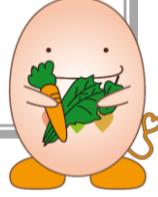
●小麦「きぬあかり」…スライスパン、ツイストパン

●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



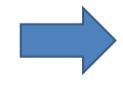
豊田市でとれた食材を使用した献立です。

- 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。

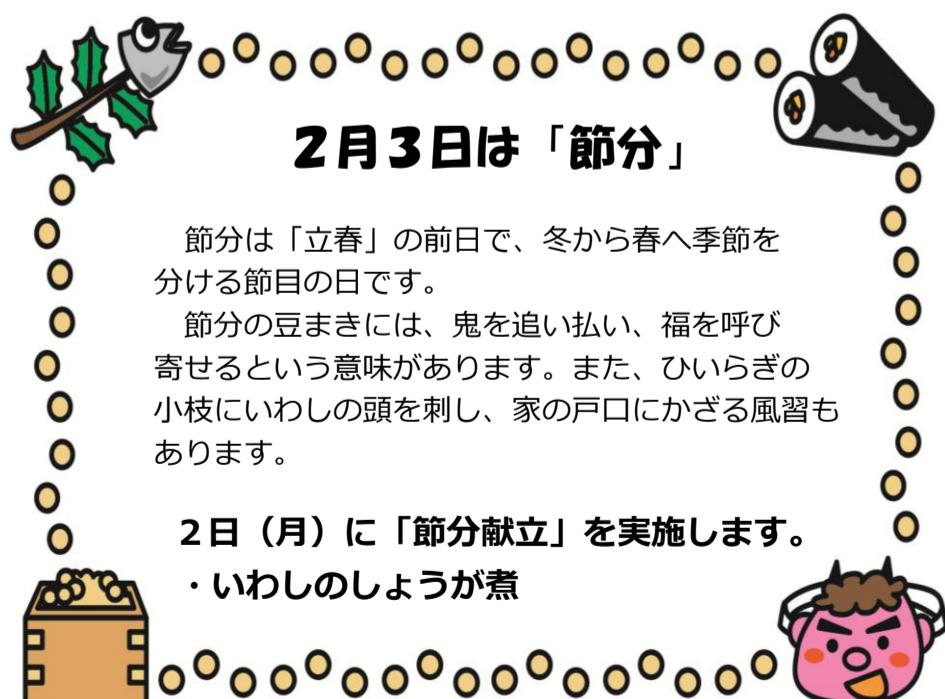


たべまる給食

検索



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから



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

