

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	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	
3 火	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	
4 水	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・切干したいこん	砂糖・和風ドレッシング	
	わんぱくじゅこ天	ワインナー・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
5 木	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	
6 金	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	
9 月	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	
	切干したいこんの炒め煮	ぶた肉・油揚げ・けずりぶし	にんじん・切干したいこん	砂糖・米ぬか油	
	ちくわの天ぷら	ちくわ		小麦粉・米ぬか油	
10 火	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
	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	
12 木	タンドリーチキン	とり肉	しょうが・にんにく		492 21.5
	メープルジャム			メープルジャム	
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
	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	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
	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	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
16 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
	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	
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
17 火	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
	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	
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
18 水	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
	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	
	ウインナー	ウインナー			
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
19 木	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
	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	
	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	
	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
	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	

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ととなる食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
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	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		
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	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 キャツサバでん粉・米ぬか油	
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



### ＜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。

### たべまるのおすすめ

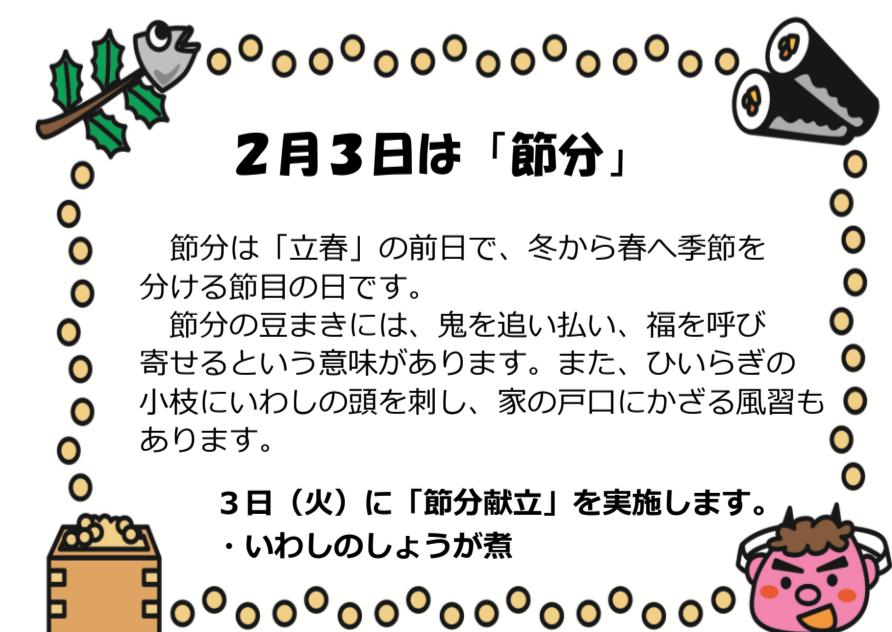
今月は、4日(水)の【わんぱくじやこ天】まる。作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



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



※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。  
※献立名にある△◆のついたドレッシング・ソースは、配膳する時に使用します。