



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		エネルギー (たんぱく質) 糖質(上) 糖質(下)	
		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	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		676 23.6 839 28.5	
	ソースカツ丼	ぶた肉 大豆				小麦粉 砂糖	米ぬか油		
	カツ丼の野菜			にんじん	キャベツ たまねぎ				
	かしわ汁	とり肉 豆腐 けずりぶし		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ				
3火	ちらしずし 飲用牛乳	かまぼこ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん	れんこん たけのこ かんぴょう	麦ごはん 砂糖		655 26.8 785 31.4	
	厚焼き卵	鶏卵				砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油		
	ふだま汁	とり肉 豆腐 けずりぶし		にんじん みつば		焼きふ			
	ひなあられ					ひなあられ			
4水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		690 25.8 837 29.7	
	ハンバーグのワインソースかけ	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング		
	ミルクスープ	とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ		生クリーム バター		
5木	(小学校) 麦ごはん (中学校) 赤飯 飲用牛乳		飲用牛乳			(小) 麦ごはん (中) ごはん もち米 あずき	(中) ごま	622 25.0 859 31.8	
	さわらの童田揚げ	さわら			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油		
	昆布あえ		こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり	砂糖			
	生揚げのみそ汁	生揚げ けずりぶし ミックスみそ		にんじん こまつな	だいこん				
6金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		675 24.9 805 28.8	
	愛知の野菜入り春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	大豆油 米ぬか油 ごま油		
	もやしのナムル	まぐろ (油漬)			もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		
	中華五目スープ	とり肉 かまぼこ		こまつな なら にんじん	たけのこ しいたけ	じゃがいも じゃがいもでん粉	ごま油		
9月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		669 25.4 800 29.5	
	レバーと大豆のみそがらめ	大豆 とり肉 とりレバー 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま		
	青菜あえ			にんじん 菜めし粉	キャベツ はくさい もやし				
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにゃく				
10火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		679 31.1 809 36.4	
	納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖			
	ごま酢あえ	とり肉			もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま		
	すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐			はくさい えのきたけ 根深ねぎ しらたき	砂糖	なたね油		
	手巻きのり		のり						
11水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		601 25.2 783 31.8	
	コーンコロケ	大豆			スイートコーン	小麦粉 砂糖 水あめ じゃがいもでん粉	米ぬか油 大豆油		
	カリカリベーコンサラダ	ベーコン			キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油		
	大麦と野菜のスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	押麦			
12木	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん		666 27.9 813 33.7	
	ししゃもの南蛮漬け				ししゃも	根深ねぎ	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー		米ぬか油
	骨太サラダ	まぐろ (油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン	マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング		
	肉うどん	ぶた肉 油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん ごぼう				
	ココア牛乳の素					ココア牛乳の素			
13金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		673 25.3 827 30.3	
	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		
	華風あえ	とり肉			キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
16月	麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 豆みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	695 29.1 810 32.0	
	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん			
	さばの銀紙焼き	さば 米みそ				砂糖 米粉			
	切干しだいこんサラダ				切干しだいこん キャベツ きゅうり		ごまドレッシング		
肉だんご汁	肉だんご 油揚げ けずりぶし		にんじん	はくさい 根深ねぎ こんにゃく					

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 たんぱく質 脂質 糖質 (小学校(上)・ 中学校(下))
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
17 火	(小学校) 赤飯 (中学校) 麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			(中) 麦ごはん (小) ごはん もち米 あずき	(小) ごま	778 29.7 798 34.7
	えびカツ	えび 大豆				じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 大豆油	
	れんこんサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ		和風ドレッシング	
	沢煮わん	ぶた肉 けずりぶし		にんじん 葉ねぎ	だいこん たけのこ ごぼう しいたけ			
	(小学校) 米粉のケーキ (いちご豆乳クリーム) (中学校) 乾燥小魚		いわし			米粉のケーキ (いちご豆乳クリーム)		
18 水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン		691 27.8 836 33.0
	スラッピージョー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	小麦粉 砂糖	なたね油	
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	きゅうり キャベツ		コールスロドレッシング	
	パスタスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	マカロニ		
19 木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		— 876 28.7
	ホイコーロー	ぶた肉 豆みそ		こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ	砂糖	ごま油 なたね油	
	中華スープ	ベーコン 豆腐		テンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいもでん粉		
	手作りプリン	鶏卵	牛乳			砂糖	生クリーム	
23 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		689 25.0 827 28.9
	チキンサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ		ごまドレッシング	
	フルーツポンチ				パイナップル 黄桃 ナタデココ			
	カレーライス	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ(甘口・辛口) なたね油	

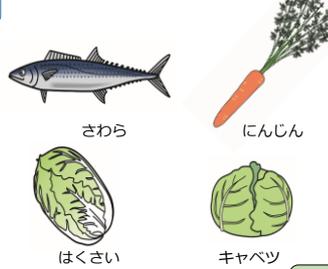
## 3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

### 豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・麦ごはん、赤飯、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、納豆



### <今月の季節の食材>



### ひなまつり

3日(火) ひなまつり献立を実施します。

- ☆ちらしずし
- ☆ひなあられ



### たべまるのおすすめ

今月は、13日(金)の【麻婆豆腐】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

### 卒業祝い献立

中学校3年生、小学6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。  
みなさんの卒業を祝って、5日(木)、17日(火)に卒業祝い献立を  
実施します。  
毎日の食生活を大切にして、楽しく、充実した生活を送ってください。

## 1年間の食生活を振り返りましょう!

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか? 1年間どのように過ごしてきたのか、自分の食生活を振り返ってみましょう。

毎日朝食を  
食べましたか?



1日3食、きちんと  
食べましたか?



好き嫌いなく、  
何でも食べましたか?



6つの基礎食品群の食品をバランスよく  
食べることができましたか?



感謝の気持ちをこめて、食事の  
あいさつができましたか?



おやつは、時間を  
決めて食べましたか?



家族や友達と  
楽しく食事ができましたか?



☑にチェックしてみよう!

◇◇◇チェックの数◇◇◇  
7コ…すばらしい!! 大変良い食生活です♪  
5~6コ…来年度もその調子でがんばって!  
2~4コ…もうひとがんばり!  
0~1コ…できることから1つずつがんばりましょう。

※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。