



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	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	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
2月	サンドイッチロール・飲用牛乳	飲用牛乳		サンドイッチロール	676 29.3
	スラッピージョー	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト	小麦粉・砂糖	
	ビーンズサラダ	大豆	キャベツ・えだまめ・きゅうり スイートコーン	コーンクリーミードレッシング	
	キャロットポタージュ	牛乳・ショルダーベーコン・チーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ	ベシヤメルソースの素・生クリーム	
3火	ちらしずし・飲用牛乳	飲用牛乳・油揚げ・かまぼこ	れんこん・たけのこ・かんぴょう・にんじん	ごはん・砂糖	632 25.1
	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	
	ふだま汁	豆腐・とり肉・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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	664 26.8
	とりの唐揚げ	とり肉	しょうが	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	ナムル		もやし・キャベツ・チンゲンサイ	ごま油・ごま	
	ワンタンスープ	ショルダーベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ しょうが	ワンタン皮・じゃがいもでん粉	
	乾燥小魚	いわし		砂糖・水あめ	
5木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	632 25.2
	さわらの竜田揚げ	さわら	しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	昆布和え	こんぶ	はくさい・にんじん・きゅうり	砂糖	
	ゆばのすまし汁	かまぼこ・ゆば・けずりぶし	だいこん・にんじん・えのきたけ・葉ねぎ		
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
6金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	633 23.2
	レバー入りつくね	とり肉・とりレバー	たまねぎ	じゃがいもでん粉、米粉、なたね油、砂糖	
	福神あえ		キャベツ・福神漬・こまつな		
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
9月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	666 28.5
	ハンバーグ	大豆・ぶた肉・とり肉	たまねぎ	キャッサバでん粉・砂糖・とうもろこしでん粉 ラード・なたね油・パーム油・ひまわり油	
	コーンサラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・にんじん・スイートコーン	サウザンアイランドドレッシング	
	ポトフ	ウインナー	たまねぎ・はくさい・にんじん・さやいんげん しめじ・ローリエ	じゃがいも	
10火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	637 29.0
	納豆巻き	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
	ひじきの炒め煮	ぶた肉・ひじき	にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
	かきたま汁	鶏卵・かまぼこ・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ・しいたけ	じゃがいもでん粉	
	手巻きのり	のり			
11水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	712 26.2
	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・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油・ごま油・砂糖	
	切干しだいこんのさっぱりサラダ	とり肉	えだまめ・もやし・スイートコーン 切干しだいこん・レモン果汁	砂糖・ごま・ごま油	
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
12木	白玉うどん・飲用牛乳	飲用牛乳		白玉うどん	653 25.3
	れんこんサンドフライ	大豆・とり肉	たまねぎ・れんこん・しいたけ	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・チンゲンサイ	マヨネーズ風ドレッシング	
	◇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	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
13金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	675 30.2
	さばの銀紙焼き	米みそ・さば		米粉・砂糖	
	野菜のねりごまあえ		キャベツ・にんじん・こまつな	砂糖・ごま	
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉・はんぺん	たまねぎ・だいこん・にんじん・さやいんげん しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
16月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	649 25.0
	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	
	中華あえ		もやし・チンゲンサイ・きゅうり	ごま油・砂糖・ごま	
	炒めビーフン	ぶた肉	キャベツ・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
17火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	664 28.3
	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	
	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま	
	高野豆腐の卵とじ	鶏卵・ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・はくさい・にんじん・しいたけ	砂糖	
18水	赤飯・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん・もち米・あずき	778 30.1
	えびカツ	大豆・えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油	
	れんこんサラダ	まぐろ(油漬)	れんこん・キャベツ・スイートコーン	和風ドレッシング	
	沢煮わん	ぶた肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・たけのこ・ごぼう 葉ねぎ・しいたけ		
	米粉のケーキ(いちご豆乳クリーム)			米粉のケーキ(いちご豆乳クリーム)	
19木					

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	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	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
23月	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	660 25.8
	ミンチカツ	大豆・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油・米ぬか油	
	カラフルソテー	まぐろ（油漬）	キャベツ・赤ピーマン・えだまめ スイートコーン		
	パスタスープ	ショルダーベーコン	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ	マカロニ	
	メープルジャム			メープルジャム	

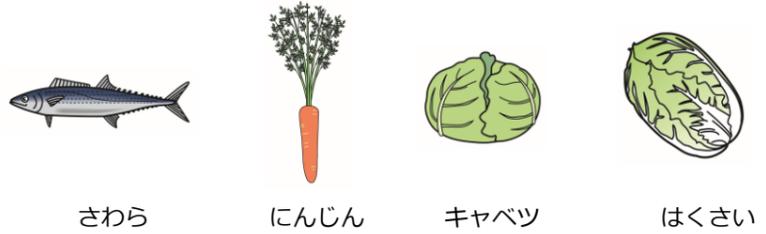
3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・ごはん、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、豆腐
油揚げ、生揚げ
納豆、豆みそ



<今月の季節の食材>



3月3日は **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

卒業祝い献立

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、18日（水）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、
充実した中学校生活を送ってください。



たべまるのおすすめ

今月は、11日（水）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

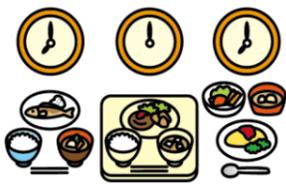
1年間の食生活を振り返りましょう！

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。

毎日朝ごはんを
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？



赤・緑・黄のグループの食品を
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。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※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、学級で配膳する時に使用します。