

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とになる食品 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)
23月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	676 25.8
	わかめスープ	豆腐・わかめ	たまねぎ・にんじん・スイートコーン		
	キムチチャーハン	ぶた肉	たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ	ごま油・ごま	
	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・砂糖・水あめ 大豆油・ごま油・米ぬか油	
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	

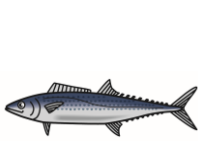
3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

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
- 大豆「フクユタカ」・・・豆腐、油揚げ、納豆
- キャベツ
- はくさい・・・キムチ



＜今月の季節の食材＞



さわら



にんじん



キャベツ



はくさい

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



たべまるのおすすめ

今月は、6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

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。

卒業おめでとうございます



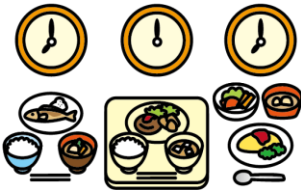
1年間の食生活を振り返りましょう！

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？



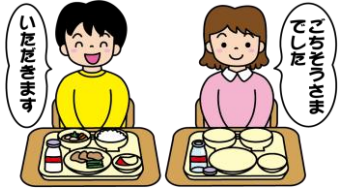
☐ 好ききらいなく、
何でも食べましたか？



☐ 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。

※★は乳又は卵を含みます。
※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。

北部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●