

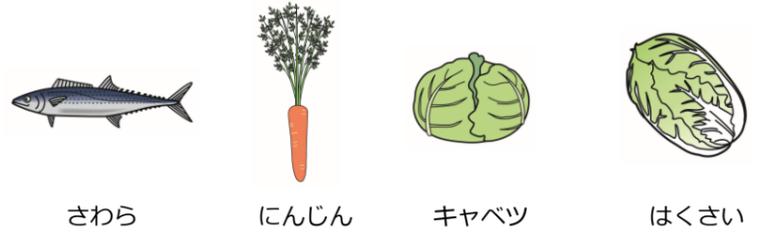


日曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
2月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	635 27.3
	沢煮わん	ぶた肉・けずりぶし	にんじん・たけのこ・ごぼう えのきたけ・みつば・しょうが	米ぬか油	
	おひたし	油揚げ	キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん	砂糖	
	さわらのから揚げ	さわら	しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	ふりかけ(野菜と雑穀)			ふりかけ(野菜と雑穀)	
3火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	623 24.6
	ふだま汁	豆腐・とり肉・けずりぶし	にんじん・みつば	焼きふ	
	ちらしずし	かまぼこ・油揚げ	れんこん・にんじん・たけのこ・かんぴょう	砂糖	
	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	
	ひなあられ			ひなあられ	
4水	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	655 25.7
	コーンクリームスープ	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	ベシヤメルソースの素・生クリーム	
	サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁	砂糖	
	ハンバーグサンド・◇中濃ソース	牛肉・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
5木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	703 24.1
	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)	
	チキンサラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・きゅうり・にんじん	たまねぎドレッシング	
	ミックスフルーツ		黄桃・パインアップル・りんご		
6金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	649 25.0
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	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	ごま・砂糖・和風ドレッシング	
	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	
9月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	647 29.1
	みそ汁	豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	たまねぎ・だいこん・根深ねぎ		
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	納豆巻き	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
	手巻きのり	のり			
10火	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	
11水	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	632 26.0
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	押麦・米ぬか油	
	ビーンズマセドアン	大豆	にんじん・きゅうり	じゃがいも・コールスロードレッシング	
	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	
12木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	686 24.5
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
	骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)・ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	
	レバーとこんにやくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにやく	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
13金	ソフトめん・飲用牛乳	飲用牛乳		ソフトめん	658 27.6
	ミートソースかけ	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん	じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油	
	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	
	ウインナー	ウインナー			
	コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
16月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	677 26.5
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
	アーモンドあえ		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	アーモンド・砂糖	
	ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
17火	赤飯・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん・もち米・あずき	723 25.0
	かきたま汁	鶏卵・豆腐・かまぼこ・けずりぶし	えのきたけ・みつば	じゃがいもでん粉	
	れんこんサラダ ◇和風ドレッシング		キャベツ・れんこん にんじん・スイートコーン	砂糖・和風ドレッシング	
	とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	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)	
18水	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	604 25.8
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか・あおのり	キャベツ・にんじん・紅しょうが	中華めん・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	
	ぎょうざ	大豆・とり肉・ぶた肉	にら・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・ラード	
19木	 <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">卒業式</h1>				

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	
23月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	632 25.0
	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	
	華風あえ		キャベツ・きゅうり・紅しょうが	はるさめ・砂糖・ごま油	
	えびしゅうまい	えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油	

3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

＜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、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、納豆
- キャベツ
- はくさい・・・キムチ

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

卒業おめでとうございます

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、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

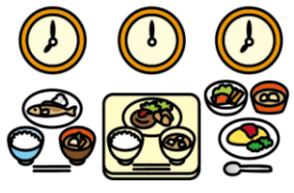
今月は、23日（月）の【麻婆豆腐】まる。
作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、
たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と
入れるとすぐに見つかるまる。

▲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。