



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	★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	
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	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	
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	★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・コールスロウドレッシング	
	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	
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	★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	

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		
19 木						
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		

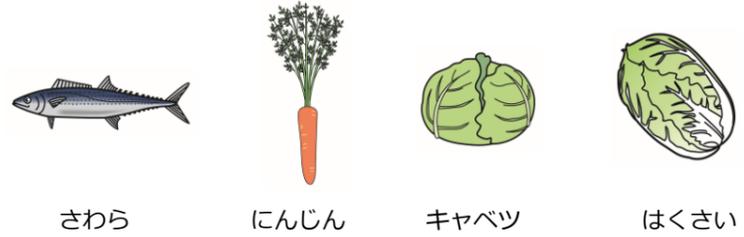
## 3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

### 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span  
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



### <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



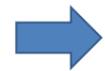
### 卒業祝い献立

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。卒業おめでとうございます  
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。



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

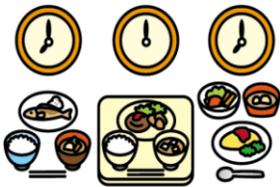
## 1年間の食生活を振り返りましょう！

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？



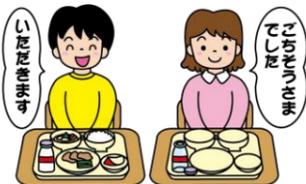
好き嫌いなく、何でも食べましたか？



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。

※★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。