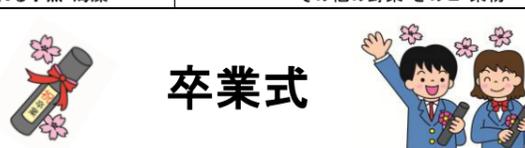




| 日 曜日 | 献立名 | 赤のグループ | 緑のグループ | 黄のグループ | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|---------|------------------------|---|--|--|---------------------------------|
| | | 主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物 | 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類 | |
| 2月 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 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 | |
| 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 | 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 | | |
| 5木 | 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) | |
| 6金 | 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 | |
| 9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 | |
| 10火 | ★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 | |
| 11水 | 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 | |
| 12木 | ★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 | |
| 13金 | 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 | | | |
| 16月 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 684 27.9 |
| | 筑前煮 | とり肉・はんぺん・けずりぶし | こんにやく・にんじん・ごぼう・れんこん さやいんげん | 砂糖・ごま油・米ぬか油 | |
| | 磯香あえ | のり | キャベツ・もやし・にんじん | 砂糖 | |
| | さばのおろしソースかけ | さば | だいこん | 砂糖 | |
| 17火 | ★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 | 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・小麦粉 | |
| 18水 | 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) | |

| 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 | |  卒業式 | | | |
| 23月 | 麦ごはん・★飲用牛乳 わかめスープ キムチチャーハン 愛知の野菜入り春巻き 乾燥小魚 | ★飲用牛乳 豆腐・わかめ ぶた肉 とり肉 いわし | たまねぎ・にんじん・スイートコーン たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ にんじん・キャベツ・れんこん | 麦ごはん ごま油・ごま 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 キャッサバでん粉・砂糖 | 676 25.8 |

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、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



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せう！

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、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、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

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。