



日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
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		827 35.2
	スラッピージョー	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ	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		コーンクリームドレッシング	
	キャロットポタージュ	ショルダーベーコン	牛乳・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい		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	油揚げ・かまぼこ	飲用牛乳	にんじん	れんこん・たけのこ かんぴょう	ごはん・砂糖		782 29.8
	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		826 31.2
	とり肉の唐揚げ	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			チンゲンサイ	もやし・キャベツ		ごま油・ごま	
	ワンタンスープ	ショルダーベーコン		にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ 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	赤飯・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん・もち米 あずき		878 34.2
	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	にんじん	はくさい・きゅうり	砂糖		
	ゆばのすまし汁	かまぼこ・ゆば けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ			
	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)		
6金								
9月	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		836 35.2
	ハンバーグ	大豆・ぶた肉・とり肉			たまねぎ	砂糖 キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	ラード・ひまわり油 なたね油・パーム油	
	コーンサラダ	まぐろ (油漬)		にんじん	キャベツ 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		にんじん・ローリエ さやいんげん	たまねぎ・はくさい しめじ	じゃがいも		
10火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		799 34.1
	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		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・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		875 30.9
	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・水あめ・砂糖 じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油 ごま油	
	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		にんじん	たまねぎ・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		817 31.1
	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 ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ (油漬)		チンゲンサイ	キャベツ		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		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
13金	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		814 33.8
	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			にんじん・こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ・だいこん 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		842 31.2
	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			チンゲンサイ	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	
	炒めビーフン	ぶた肉		にんじん さやいんげん	キャベツ・たまねぎ	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		825 33.5
	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		にんじん	たまねぎ・はくさい しいたけ	砂糖		

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
18水	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		795 32.2
	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		にんじん・葉ねぎ	だいこん・たけのこ ごぼう・しいたけ			
19木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		837 29.0
	ドライカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・にんにく	小麦粉		
	コンソメスープ	ショルダーベーコン		にんじん	だいこん・キャベツ たまねぎ			
	ドーナツ					ホットケーキ粉 砂糖・小麦粉	米ぬか油	
23月	スライSPAN・飲用牛乳		飲用牛乳			スライSPAN		819 29.2
	ミンチカツ	大豆・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 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	
	カラフルソテー	まぐろ（油漬）		赤ピーマン	キャベツ・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		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	マカロニ		
	メープルジャム					メープルジャム		

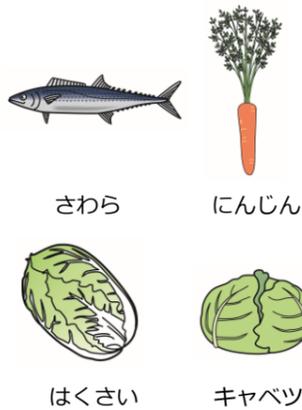
## 3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

### 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SPAN  
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＞



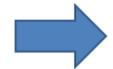
3月3日は **ひなまつり**

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

### 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  
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

3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、5日（木）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、充実した生活を送ってください。



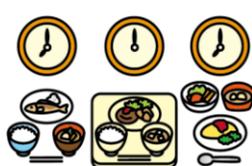
## 1年間の食生活を振り返りましょう！

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。

毎日朝食を  
食べましたか？



1日3食、きちんと  
食べましたか？



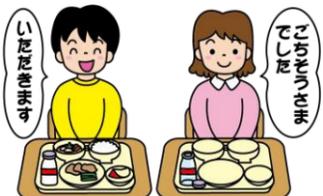
好き嫌いなく、  
何でも食べましたか？



6つの基礎食品群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。