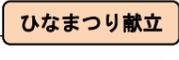




日曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	
2月	赤飯・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん・もち米 あずき		805 30.8
	沢煮わん 	ぶた肉・けずりぶし		にんじん・みつば	たけのこ・ごぼう えのきたけ・しょうが		米ぬか油	
	おひたし 	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	さわらのから揚げ	さわら			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	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)		
3火	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		773 29.1
	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		にんじん	れんこん・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SPAN・飲用牛乳		飲用牛乳			スライSPAN		804 30.8
	コーンクリームスープ		牛乳・脱脂粉乳 チーズ	パセリ	スイートコーン たまねぎ		ベシヤメルソースの素 生クリーム	
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり 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・砂糖 じゃがいもでん粉		
5木	麦ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		867 28.2
	カレーライス	ぶた肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ (甘口・辛口)	
	チキンサラダ	とり肉 (蒸)		にんじん	キャベツ・きゅうり		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	 <h1 style="display: inline-block; margin: 0 20px;">卒業式</h1>							
9月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		806 34.1
	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		にんじん	たまねぎ	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		831 29.6
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ スイートコーン			
	キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 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・砂糖・水あめ じゃがいもでん粉	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		804 31.8
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	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 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	なたね油・米ぬか油	
12木	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		851 28.5
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・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・砂糖	ごま 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 砂糖	米ぬか油	
13金	ソフトめん・飲用牛乳		飲用牛乳			ソフトめん		786 33.4
	ミートソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり レモン果汁 スイートコーン	砂糖	オリーブ油	
	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		814 30.1
	豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
	アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	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	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		851 29.8
	かきたま汁	鶏卵・豆腐 かまぼこ・けずりぶし		みつば	えのきたけ	じゃがいもでん粉		
	れんこんサラダ ◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・れんこん 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	
	ふりかけ (野菜と雑穀)						ふりかけ (野菜と雑穀)	

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	米粉パン・飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		796 33.2
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか	あおのり	にんじん	キャベツ・紅しょうが	中華めん	米ぬか油	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・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	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		856 33.3
	筑前煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
	磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	さばのおろしソースかけ	さば			だいこん	砂糖		
23月	ごはん・飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		803 30.5
	麻婆豆腐 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たべまるのおすすめ</span>	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	
	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	

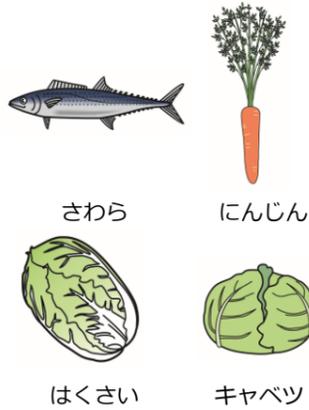
## 3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

### 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＞



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、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  
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、2日(月)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。



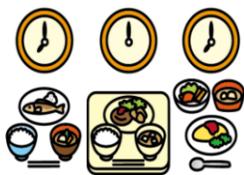
## 1年間の食生活を振り返りましょう！

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？



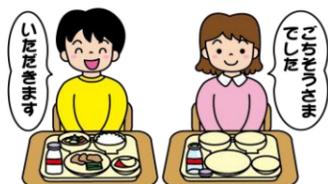
好き嫌いなく、  
何でも食べましたか？



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。