



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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		817 29.6	
	豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・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	砂糖	ごま 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月	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月	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・りんご パイナップル				
5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)		
6月	 <b>卒業式</b> 								
9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
10月	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		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		★ベシャメルソースの素 ★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					小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
11月	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	砂糖	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
12月	★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
13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						
16月	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	こんにやく・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			
17月	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 スイートコーン レモン果汁	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		

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		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）		
19木	★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	コールスロードレッシング	
	えびカツ	大豆・えび ずけとうだら			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	
23月	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 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		

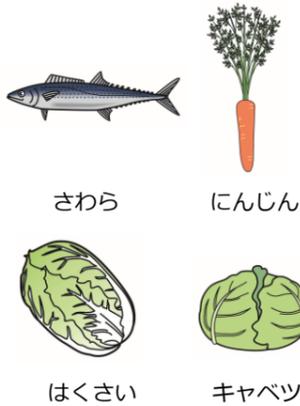
## 3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

### 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、【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。



▲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

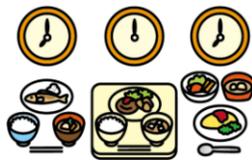
3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。  
みなさんの卒業を祝って、5日（木）に卒業祝い献立を実施します。  
毎日の食生活を大切にして、楽しく、充実した生活を送ってください。



## 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。

※★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。