



日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校(上) 中学校(下)
		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	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		672
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米ぬか油	29.9
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	砂糖		836
	生揚げのみそ炒め煮	とり肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		36.9
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		680
	厚焼き卵	鶏卵				砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油	27.1
	ふだま汁	とり肉 豆腐 けずりぶし		にんじん みつば		焼きふ		803
	ひなあられ					ひなあられ		31.4
4水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン		697
	コーンフ레이크チキン	とり肉				砂糖 コーンフ레이크	マヨネーズ風ドレッシング	27.3
	レモンポンチ				リンアップル 黄桃	レモンゼリー		878
	肉だんごのケチャップ煮	肉だんご		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも 砂糖		33.9
5木	(小学校)ごはん (中学校) 赤飯 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん (中)もち米 (中)あずき	(中)ごま	613
	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	22.9
	ごまあえ				キャベツ もやし	砂糖	ごま	806
	すまし汁	豆腐 けずりぶし		こまつな にんじん				28.5
	(小学校)ふりかけ (野菜と雑穀)					ふりかけ (野菜と雑穀)		
	(中学校) 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	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		674
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とりレバー とり肉				じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	26.8
	ひじきと大豆のサラダ(カレー風味)	大豆 まぐろ(油漬)	ひじき		スイートコーン	砂糖		-
	けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにゃく			-
9月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		703
	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	ごま油 大豆油 米ぬか油	23.9
	中華サラダ	かに風味かまぼこ			もやし キャベツ		中華ドレッシング(ごま)	852
	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	28
10火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		662
	納豆巻き	納豆	チーズ	パセリ		砂糖		29.1
	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	砂糖	ごま ごま油	800
	豆乳のバランスみそ汁	油揚げ 豆乳 けずりぶし 米みそ		にんじん	はくさい だいこん 根深ねぎ	じゃがいも		33.7
	手巻きおり		のり					
11水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン		631
	ハンバーグ	ぶた肉 とり肉 大豆			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	28.7
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり スイートコーン		コーンクリームドレッシング	802
	スコッチブロス	とり肉		にんじん パセリ	たまねぎ	押麦 じゃがいも		35.7
12木	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん		651
	すき焼き風うどん	ぶた肉 焼き豆腐		にんじん	はくさい 根深ねぎ	砂糖		26.5
	まぐろのミンチカツ	まぐろ 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 砂糖	大豆油 米ぬか油	803
	ひじきと干しえびのサラダ		ひじき 干しえび		キャベツ スイートコーン	砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	31.7
13金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		700
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルー	25.2
	スパニッシュオムレツ	鶏卵 ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油	828
	ビーンズサラダ	大豆			きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング	28.7
16月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		680
	中華丼	ぶた肉 うずら卵		にんじん	はくさい たまねぎ もやし	じゃがいもでん粉	ごま油 なたね油	26.9
	ししゃもフライの甘酢あんかけ		ししゃも	にんじん	根深ねぎ	砂糖 小麦粉 とうもろこしでん粉 コーンフラワー じゃがいもでん粉	米ぬか油	849
	棒棒鶏 (ハンパングー)	とり肉			キャベツ きゅうり		ハンパングードレッシング	33.1

日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校(上) 中学校(下)	
		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		
17	火 小学校 卒業祝い献立	(小学校)赤飯 (中学校)ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん (小)もち米 (小)あずき	ごま	748 24.7
		えびカツ	えび すけとうだら 大豆			たまねぎ	じゃがいもでん粉 小麦粉 とうもろこしでん粉	なたね油 米ぬか油	
		れんこんサラダ	とり肉		にんじん	れんこん キャベツ		ごま ごまドレッシング	
		沢煮わん	ぶた肉 けずりぶし		にんじん	ごぼう たけのこ		はるさめ	
		(中学校)ふりかけ (野菜と雑穀)						ふりかけ (野菜と雑穀)	
	小学校のみ 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		646
		スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマトピューレ	たまねぎ	小麦粉 砂糖		23.4
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	804
		オニオンスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ			28.2
19	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん		-
		まぐろと大豆のみそがらめ	まぐろ 大豆 豆みそ			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま	-
		キャベツのあえもの	とり肉			もやし キャベツ	砂糖		804
		野菜かきたま汁	鶏卵 けずりぶし		ほうれんそう にんじん	たまねぎ	じゃがいもでん粉		34.8
23	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		720
		ピピンバ	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま ごま油	24.6
		チヂミ	豆腐 おから		にんじん にら	たまねぎ	米粉 じゃがいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	825
		わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ		根深ねぎ			28
		ヨーグルト		ヨーグルト					

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、納豆
- キャベツ

<今月の季節の食材>

さわかき にんじん
はくさい キャベツ

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、9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、学校や家での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。

※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。
※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。