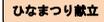




給食献立一覧表



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	
		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	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	米ぬか油
	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	
	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	
3月	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	
	厚焼き卵 	鶏卵				砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油
	ふだま汁 	とり肉 豆腐 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月	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
	コーンフレークチキン	とり肉				砂糖 コーンフレーク	マヨネーズ風ドレッシング
	レモンポンチ				バインアップル 黄桃	レモンゼリー	
	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	
5月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ふりかけ (野菜と雑穀)					ふりかけ (野菜と雑穀)	
	あじフリッター	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 米粉	大豆油 米ぬか油
	ごまあえ				キャベツ もやし	砂糖	ごま
	すまし汁	豆腐 けずりぶし		こまつな にんじん			
6月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	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
	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	
	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
	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)
	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
10月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	納豆あえ	納豆	チーズ	パセリ		砂糖	
	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
	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	
11月	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
	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
	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
	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	
12月	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳			白玉うどん	
	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	
	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
	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
13月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	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	ハヤシルウ
	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
	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
16月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	中華丼	ぶた肉		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
	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
	棒棒鶏 (ハンバンジー)	とり肉			キャベツ きゅうり		ハンバンジードレッシング

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	
		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	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
	スラッピージョー 卒園祝い献立	ぶた肉		にんじん トマトピューレ	たまねぎ	小麦粉 砂糖	
	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
	オニオンスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ		
	いちごクレープ(卵乳小麦なし)					いちごクレープ (卵乳小麦なし)	
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	
	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	
23 月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	ピピンパ	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま ごま油
	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 ごま油
	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ		根深ねぎ		

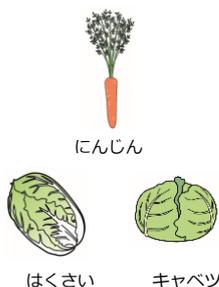
3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・ごはん、麦ごはん、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>



卒園祝い献立



年長のみなさん、もうすぐ卒園ですね。
みなさんの卒園を祝って、18日(水)に「いちごクレープ(卵乳小麦なし)」を提供します。

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

