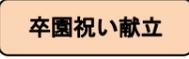




日 曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
2月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	580 18.0
	沢煮わん 	ぶた肉・けずりぶし	にんじん・たけのこ・ごぼう・えのきたけ みつば・しょうが	米ぬか油	
	おひたし	油揚げ	キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん	砂糖	
	かつおのミンチカツ 	かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・キャッサバでん粉・砂糖・なたね油 とうもろこし油・米ぬか油	
	ふりかけ（野菜と雑穀）			ふりかけ（野菜と雑穀）	
	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）	
3火	ごはん・飲用牛乳 	飲用牛乳		ごはん	512 20.1
	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	れんこん・にんじん・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	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	490 18.3
	コーンクリームスープ	牛乳・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	ベシヤメルソースの素・生クリーム	
	サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁	砂糖	
	ハンバーグ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・パーム油・ラード・ひまわり油	
	みかんジャム			みかんジャム	
5木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	573 19.8
	カレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（甘口・辛口）	
	チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	547 21.1
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・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	ごま・砂糖・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	
9月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	533 23.2
	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	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
10火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	602 21.3
	わかめスープ	豆腐・わかめ	たまねぎ・にんじん・スイートコーン		
	チャーハン	ぶた肉	たくあん漬・にんじん・根深ねぎ	ごま油・ごま	
	春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・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	486 20.1
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	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・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	
12木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	560 20.3
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・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・ごま・砂糖 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 米ぬか油・砂糖	
13金	小型ロール・飲用牛乳	飲用牛乳		小型ロール	528 21.3
	ミートスパゲティ	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん	スパゲティ・米ぬか油	
	フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
	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	507 19.6
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
	ほうれんそうのあえもの		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
	ししやもフライ	大豆・からふとししやも		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	572 21.0
	かきたま汁	鶏卵・豆腐・かまぼこ・けずりぶし	えのきたけ・みつば	じゃがいもでん粉	
	れんこんサラダ ◇和風ドレッシング		キャベツ・れんこん・にんじん 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	
18水	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	531 22.8
	焼きそば	ぶた肉・ちくわ・いか・あおのり	キャベツ・にんじん	中華めん・米ぬか油	
	ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・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	535 23.6
	筑前煮	とり肉・はんぺん・けずりぶし	こんにやく・にんじん・ごぼう れんこん・さやいんげん	砂糖・ごま油・米ぬか油	
	磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	さばの煮つけ	さば	しょうが	とうもろこしでん粉・砂糖	

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 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻			緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物			黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
23月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳			ごはん	495 19.2					
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・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	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							
24火	クロロール・飲用牛乳	飲用牛乳		クロロール	514 20.6						
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖							
	みかんゼリーミックス		カクテルゼリー(みかん)・パイナップル 黄桃								
	たらフリッター	すけとうだら		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 なたね油・ラード・米ぬか油							
25水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	529 17.7						
	じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ(油漬)・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖							
	ごまあえ		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま							
	豆腐しんじょ	大豆・いとよりだい・すけとうだら	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ	やまいも・キャッサバでん粉・なたね油							
26木	サンドイッチパンズ・飲用牛乳	飲用牛乳		サンドイッチパンズ	479 21.1						
	豆 <sup>3</sup> のスープ	豆乳・ウインナー・米みそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも							
	コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コーンクリーミードレッシング							
	照り焼きチキンバーガー	大豆・とり肉		とうもろこしでん粉・米でん粉							
27金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	507 20.3						
	うどん汁	ぶた肉・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	うどん							
	ゆかりあえ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん しそ(粉)	砂糖							
	ほっけフライ ◆ウスターソース	大豆・ほっけ		小麦粉・とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 米ぬか油							
30月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	485 19.0						
	豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐・ショルダーベーコン	チンゲンサイ・もやし・にんじん	じゃがいもでん粉							
	中華あえ		キャベツ・にんじん	香味野菜ドレッシング・はるさめ							
	とり肉のみそ炒め	とり肉・豆みそ	たまねぎ・たけのこ	砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油							
31火	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	526 21.5						
	ポタージュスープ	とり肉・牛乳・脱脂粉乳・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・ベシヤメルソースの素・生クリーム							
	サラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	フレンチドレッシング							
	ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 サフラワー油・米ぬか油							

## 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  
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



### <今月の季節の食材>



にんじん



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、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

※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。

※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、配膳する時に使用します。