



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	
1水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	485 20.8
	具だくさんみそ汁	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		
	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま・砂糖	
	いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ	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	
2木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	537 18.1
	コーンクリームスープ	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	ベシャメルソースの素・生クリーム	
	ポテトサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		きゅうり・にんじん	じゃがいも・マヨネーズ風ドレッシング	
	チキンナゲット	大豆・とり肉	にんにく	小麦粉・とうもろこしでん粉・コーングリッツ 大豆油・なたね油・パーム油・ラード 米ぬか油	
3金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	460 18.0
	沢煮わん	ぶた肉・油揚げ・けずりぶし	たけのこ・ごぼう・にんじん・しいたけ みつば・しょうが	米ぬか油	
	キャベツの昆布あえ	こんぶ	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
	そぼろ丼	まぐろ(油漬)	スイートコーン・グリーンピース	砂糖・ごま	
6月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	546 17.1
	ハヤシライス	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト	じゃがいも・ハヤシルウ	
	チーズサラダ	チーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
	パインアップル		パインアップル		
7火	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	489 19.1
	オニオンスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	マカロニサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	フレンチドレッシング・マカロニ	
	れんこんサンドフライ	とり肉	たまねぎ・れんこん・しいたけ	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
8水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	517 20.9
	あおさ汁	豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし あおさ	にんじん・根深ねぎ		
	ごぼうサラダ・◇和風ドレッシング	まぐろ(油漬)	キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	砂糖・和風ドレッシング	
	豚肉のしょうが炒め	ぶた肉	たまねぎ・しょうが	砂糖・米ぬか油	
9木	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	586 22.2
	かぼちゃコロッケ	とり肉・大豆	かぼちゃ・たまねぎ	小麦粉・砂糖・コーングリッツ・なたね油 大豆油・米ぬか油	
	おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・きゅうり	砂糖	
	豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん しょうが	砂糖	
10金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	520 19.8
	コーンしゅうまい	大豆・すけとうだら・豆腐	たまねぎ・スイートコーン	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・ラード キャッサバでん粉	
	ぶた肉のオイスターソース炒め	ぶた肉	たまねぎ・にら・しょうが	ごま油・ごま・じゃがいもでん粉・砂糖	
	春雨スープ	ショルダーベーコン	はくさい・チンゲンサイ・にんじん・葉ねぎ しいたけ	はるさめ	
13月	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	518 21.9
	オムレツ	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・大豆油	
	コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン	コールスロードレッシング	
	パンネのトマト煮	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん・ピーマン しめじ	マカロニ・砂糖・米ぬか油	
14火	ちらしずし・飲用牛乳	飲用牛乳・ちくわ・油揚げ	にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう	ごはん・砂糖	529 21.2
	いわしの梅煮	いわし	梅干し	砂糖・じゃがいもでん粉	
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし	こんにやく・だいこん・にんじん・ごぼう 葉ねぎ・しいたけ	ごま油	
	プチゼリー(アセロラ)			プチゼリー(アセロラ)	
15水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	553 20.6
	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)	
	ウインナー	ウインナー			
	福神サラダ		キャベツ・福神漬・きゅうり		
16木	白玉うどん・飲用牛乳	飲用牛乳		白玉うどん	518 23.8
	いか香味揚げ	大豆・いか・すけとうだら・あおさ	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	
	ひじきとツナのサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)・ひじき	キャベツ・こまつな・スイートコーン	マヨネーズ風ドレッシング	
	肉うどん	ぶた肉・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
17金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	531 20.0
	とり肉の唐揚げ	とり肉	しょうが	小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
	のり酢あえ	まぐろ(油漬)・のり	キャベツ・もやし・にんじん・レモン果汁	ごま・砂糖	
	豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
20月	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	465 20.7
	あじフリッター	あじ・あおさ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 大豆油・米ぬか油	
	スラッピージョー	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマト	小麦粉・砂糖	
	キャベツスープ	ショルダーベーコン	キャベツ・にんじん・スイートコーン・パセリ		
21火	たけのこごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	たけのこ・にんじん・しめじ	麦ごはん・砂糖	528 22.4
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
	だいこんのみそ汁	豆腐・豆みそ・けずりぶし・わかめ	だいこん・たまねぎ・にんじん・葉ねぎ		

花見献立



日曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品	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)
		魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
22水	赤飯・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん・もち米・あずき	603 22.5
	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	
	和風サラダ	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり・にんじん	和風ドレッシング・ごま・砂糖	
	ふだま汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば	焼きふ	
	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)	
23木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	516 20.4
	厚焼き卵	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・大豆油	
	青菜あえ		キャベツ・もやし・にんじん・菜めし粉		
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
24金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	539 22.0
	レバーと大豆の甘辛煮	とり肉・大豆・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
	ごまゆかりあえ		キャベツ・もやし・きゅうり・しそ(粉)	ごま	
	具だくさんみそ汁	豆腐・ミックスみそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・葉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも	
27月	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	575 23.3
	ハンバーグ	大豆・ぶた肉・とり肉	たまねぎ	キャッサバでん粉・砂糖・とうもろこしでん粉	
	コーンポタージュ	牛乳・とり肉・チーズ	たまねぎ・にんじん・スイートコーン・パセリ	じゃがいも・ベシヤメルソースの素 生クリーム・バター	
	フルーツゼリーミックス		パインアップル・黄桃	カクテルゼリー	
28火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	516 19.1
	ししゃもフライ・◆中濃ソース	からふとししゃも		小麦粉・コーンフラワー とうもろこしでん粉・米ぬか油	
	たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・こまつな	ごま	
	高野豆腐のそぼろ煮	ぶた肉・凍り豆腐	たまねぎ・はくさい・にんじん・さやいんげん しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
30木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	528 22.5
	肉だんごのあんからめ	とり肉・大豆	たまねぎ	砂糖・じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 小麦粉	
	うま塩キャベツ		キャベツ・きゅうり・にんじん 切干しだいこん・にんにく	ごま油	
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん・チンゲンサイ	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	

4月の目標「楽しく給食を食べよう」

献立一覧表では、食品を体内での働きによって3つのグループに分けています。

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、豆みそ



主に体をつくるもとになる食品

たんぱく質・無機質(カルシウムなど)を多く含む食品



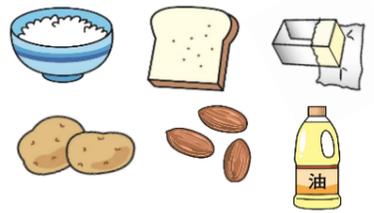
主に体の調子を整えるもとになる食品

ビタミンや無機質を多く含む食品



主にエネルギーのもとになる食品

炭水化物・脂質を多く含む食品



＜今月の季節の食材＞



※給食は、1日に必要な栄養素の1/3を摂取できるように献立を作成しています。普段の食事でも不足しがちなカルシウムは、成長期に特に必要な栄養素で、およそ1/2を摂取できるようにしています。

普段の食事でも、3つのグループの食品をバランスよく組み合わせる食べましょう。



入園・進級祝い献立

- 22日(水)
- ・赤飯
 - ・えびカツ
 - ・和風サラダ
 - ・ふだま汁
 - ・いちごクレープ(卵乳小麦なし)

花見献立

- 14日(火)
- ・ちらしずし

たべまるのおすすめ

今年度も【豊田市の学校給食人気料理】をたべまる給食としてレシピを紹介していくまる！
4月は、30日(木)の【うま塩キャベツ】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。