

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)
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・シヨルダーベーコン・脱脂粉乳・チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ			ベシヤメルソースの素・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	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		450 18.9
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	たまねぎ・はくさい・にんじん			じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油		
	シャキシャキナムル	とり肉（蒸）・のり	もやし・ほうれんそう・にんじん・れんこん			砂糖・ごま・ごま油		
	野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ スイートコーン			小麦粉・砂糖・ラード		
10 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		498 21.1
	豚汁	ぶた肉・豆みそ・けずりぶし	だいこん・こんにやく・にんじん ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ					
	ごまあえ		キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん			砂糖・ごま		
	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		
13 月	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				麦ごはん		559 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		
	おひたし	油揚げ	キャベツ・もやし・にんじん			砂糖		
	コロッケ		たまねぎ			小麦粉・米粉・じゃがいも・砂糖・大豆油 米ぬか油		
14 火	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳				米粉パン		531 23.2
	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		
	チンゲンサイの中華あえ		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん			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		
15 水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		479 18.2
	たけのこのすまし汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・たけのこ・えのきたけ みつば					
	ちらしずし	ちくわ・油揚げ	にんじん・れんこん・かんぴょう			砂糖		
	いわしの梅煮	いわし	梅干し			じゃがいもでん粉・砂糖		
	プチゼリー（アセロラ）					プチゼリー（アセロラ）		
16 木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳				ツイストパン		517 22.9
	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		
	サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁			砂糖		
	ウインナー	ウインナー						
17 金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		535 20.4
	豆乳のバランスみそ汁	豆乳・米みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ			じゃがいも		
	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		
	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		
20 月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳				ごはん		504 23.1
	高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん			じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉		
	おかかあえ	油揚げ・かつお節	キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん			砂糖		
	厚焼き卵	鶏卵				キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油		
21 火	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳				スライスパン		486 16.8
	レタス入りパスタスープ	ベーコン	たまねぎ・レタス・にんじん			じゃがいも・マカロニ		
	コーンサラダ		キャベツ・にんじん・スイートコーン			コーンクリームドレッシング		
	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・ひまわり油・とうもろこし油		
	あんずジャム					あんずジャム		

花見献立



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)
		主に体をつくるもとになる食品 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とになる食品 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	
22水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	546 19.8
	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	
	和風サラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ(油漬)	キャベツ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・和風ドレッシング	
	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	
	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	548 23.0
	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	
	ひじきサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ(油漬)・ひじき	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	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	
	乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
24金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	516 20.2
	肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん	じゃがいも・砂糖	
	青菜あえ		キャベツ・もやし・にんじん・菜めし粉		
	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	
27月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	526 20.5
	かしわ汁	とり肉・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
	じゃがいもと大豆のサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	大豆	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	
	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
	抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ	
28火	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	592 20.5
	カレーライス	ぶた肉・チーズ・脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・カレールー(甘口・辛口)	
	チキンサラダ	とり肉(蒸)	キャベツ・にんじん・きゅうり	フレンチドレッシング	
	ミックスフルーツ		パインアップル・黄桃・りんご		
30木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	430 18.1
	かきたま汁	豆腐・鶏卵・とり肉・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	
	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	
	ししゃもフライ・◆ウスターソース	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	

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。

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ことで食べましよう。

豊田の農産物

- 米…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
- しいたけ
- 茶…抹茶ふりかけ



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



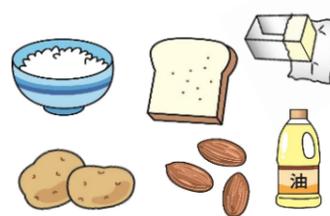
主に体の調子を整えるもとになる食品

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>



キャベツ たけのこ チンゲンサイ レタス

※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。



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。