



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|-------------------------------|---|--|--|---------------------------------|
|     |                               | 主に体をつくるものになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>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<br>色のこい野菜<br>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<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 |                                 |
| 9木  | 麦ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | 麦ごはん   | 662<br>23.7                     |
|     | 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   |                                 |
|     | コロッセ                          |   | たまねぎ   | 小麦粉・米粉・じゃがいも・砂糖・大豆油<br>米ぬか油                    |                                 |
| 10金 | ごはん・★飲用牛乳                     | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 624<br>25.3                     |
|     | 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<br>スイートコーン                  | 小麦粉・砂糖・ラード                                     |                                 |
| 13月 | ごはん・★飲用牛乳                     | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 646<br>27.8                     |
|     | 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                           |                                 |
| 14火 | 麦ごはん・★飲用牛乳                    | ★飲用牛乳   |  | 麦ごはん   | 727<br>25.2                     |
|     | ★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・カレールウ(★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                               |  |                                 |
| 15水 | 白玉うどん・★飲用牛乳                   | ★飲用牛乳   |  | 白玉うどん  | 726<br>31.3                     |
|     | 肉うどん                          | 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                           |  |                                 |
|     | ひじきサラダ<br>◇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                                |                                 |
|     | いかの天ぷら                        | いか  |  | 小麦粉・とうもろこしでん粉・なたね油<br>米ぬか油                     |                                 |
|     | 乾燥小魚                          | いわし   |  | キャッサバでん粉・砂糖                                    |                                 |
| 16木 | ごはん・★飲用牛乳                     | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 658<br>25.5                     |
|     | 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<br>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   |                                 |
|     | さわらの西京焼き                      | さわら・米みそ   |  | 砂糖   |                                 |
|     | 花見だんご                         |   |  | 花見だんご  |                                 |
| 17金 | ★ツイストパン・★飲用牛乳                 | ★飲用牛乳   |  | ★ツイストパン  | 656<br>28.1                     |
|     | 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<br>にんじん・レモン果汁              | 砂糖   |                                 |
|     | ウインナー                         | ウインナー   |  |  |                                 |
| 20月 | ごはん・★飲用牛乳                     | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 660<br>27.0                     |
|     | キムチ入りみそ汁                      | ぶた肉・豆みそ・けずりぶし   | キムチ・だいこん・こんにゃく・にんじん<br>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<br>米ぬか油・砂糖                  |                                 |
| 21火 | ごはん・★飲用牛乳                     | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 682<br>25.3                     |
|     | 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<br>◇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                             |                                 |
|     | さばの塩焼き                        | さば  |  |  |                                 |
| 22水 | ★米粉パン・★飲用牛乳                   | ★飲用牛乳   |  | ★米粉パン  | 605<br>26.3                     |
|     | 焼きそば                          | ぶた肉・ちくわ・いか・あおのり                                       | キャベツ・にんじん・紅しょうが                              | 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<br>キャッサバでん粉・ラード                  |                                 |
| 23木 | 赤飯・★飲用牛乳                      | ★飲用牛乳   |  | ごはん・もち米・あずき                                    | 677<br>25.3                     |
|     | 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<br>◇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<br>じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油            |                                 |
|     | いちごクレープ                       |   |  | いちごクレープ  |                                 |
| 24金 | ★スライスパン・★飲用牛乳                 | ★飲用牛乳   |  | ★スライスパン  | 649<br>23.6                     |
|     | 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                            | コーンクリーミードレッシング                                 |                                 |
|     | ハンバーグサンド<br>◇中濃ソース            | 牛肉・とり肉・ぶた肉  | たまねぎ   | 小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖                                |                                 |
| 27月 | ごはん・★飲用牛乳                     | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 628<br>25.3                     |
|     | ★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<br>切干しだいこん・にんにく               | ごま油  |                                 |
|     | ししゃもフライ                       | からふとししゃも  |  | 小麦粉・コーンフラワー<br>とうもろこしでん粉・米ぬか油                  |                                 |
|     | 抹茶ふりかけ                        |   |  | 抹茶ふりかけ   |                                 |
| 28火 | ごはん・★飲用牛乳                     | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 664<br>24.6                     |
|     | 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                                  |                                 |



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----|-----------|---|--|--|---------------------------------|
|     |           | 主に体をつくるものになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>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<br>色のこい野菜<br>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<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 |                                 |
| 30木 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳   |  | ごはん  | 657<br>24.7                     |
|     | 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                             |                                 |

## 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
  - はくさい…キムチ
  - 茶…抹茶ふりかけ
- 
- 

### 主に体をつくる もとになる食品

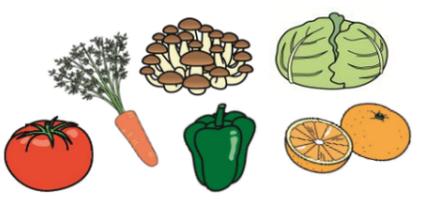
たんぱく質・  
無機質（カルシウムなど）を  
多く含む食品



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

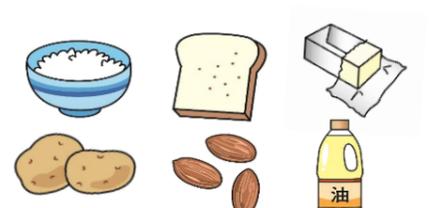
ビタミンや無機質を  
多く含む食品



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

炭水化物・脂質を  
多く含む食品



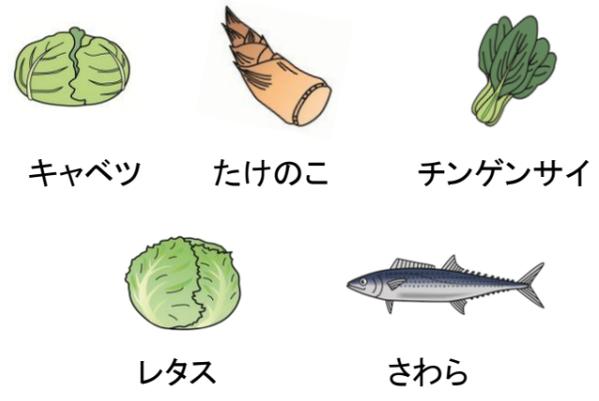
米・パン・めん  
いも・砂糖・菓子  
油脂類・種実類

※学校給食は、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て食べましょう。



### <今月の季節の食材>



### 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、27日(月)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。



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから



### 入学・進級祝い献立 23日(木)

- ・赤飯
- ・えびカツ
- ・和風サラダ
- ・ふだま汁
- ・いちごクレープ



### 花見献立 16日(木)

- ・ちらしずし
- ・花見だんご



### 給食だより

「給食だより」を4月3日(金)に配信します。  
左のイラストをタップし、「令和8年4月号」を  
選択すると見ることができます。



※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。

※★は乳又は卵を含みます。  
※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、学級で配膳する時に使用します。