

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をくづるものとなる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものとなる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもととなる食品		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) (中学校以下)	
			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		
9	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
		いか香味揚げ	いか すけとうだら 大豆	あおさ		たまねぎ		じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉 小麦粉	米ぬか油 なたね油	683 25.8
		切干しだいこんのごまマヨサラダ	とり肉				切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン果汁		マヨネーズ風ドレッシング ごま	825 30.3
		ちゃんこ汁	肉だんご 油揚げ ミックスみそ		にんじん		根深ねぎ はくさい		じゃがいもでん粉	
10	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
		ツナサラダ	まぐろ (油漬)		にんじん		キャベツ もやし		コーンクリームドレッシング	710 25.6
		フルーツポンチ					黄桃 パインアップル	レモンゼリー		851 29.6
		ハヤシライス	ぶた肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん トマトピューレー		たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも	ハヤシルウ なたね油	
13	月	ちらしずし 飲用牛乳	油揚げ	飲用牛乳	にんじん			ごはん 砂糖		
		さわらの西京焼き	さわら 米みそ					砂糖		687 28.8
		すまし汁	かまぼこ 豆腐 けずりぶし		にんじん みつば		えのきたけ			807 33.9
		花見だんご							花見だんご	
14	火	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
		春巻き	ぶた肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ		じゃがいもでん粉 小麦粉 水あめ	ごま油 大豆油 米ぬか油	727 26.4
		棒々鶏 (パンパンジー)	とり肉			キャベツ きゅうり もやし			パンパンジードレッシング	819 29.6
		坦々スープ	ぶた肉 豆腐 豆みそ		チンゲンサイ		たけのこ えのきたけ スイートコーン		ごま	
15	水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳				スライスパン		
		ハンバーグサンド	ぶた肉 とり肉 大豆				たまねぎ	砂糖 キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉		721 29.6
		イタリアンサラダ			にんじん		キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	857 34.2
		マカロニのクリーム煮	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん		たまねぎ グリーンピース	マカロニ	生クリーム バター 米粉のホワイトルウ	
16	木	白玉うどん 飲用牛乳		飲用牛乳				白玉うどん		
		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 とうもろこしでん粉	米ぬか油	655 25.4
		ひじきと干しえびのサラダ	まぐろ (油漬)	ひじき 干しえび		きゅうり キャベツ スイートコーン		砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	805 30.8
		カレーなんぼん	とり肉 油揚げ		にんじん		たまねぎ 根深ねぎ	しいたけ	じゃがいもでん粉	なたね油 カレールウ
17	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
		厚焼き卵	鶏卵					砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油	677 29.4
		ほうれんそうのおひたし	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		砂糖		786 34.1
		高野豆腐のうま煮	凍り豆腐 とり肉 けずりぶし		にんじん さやいんげん		たまねぎ	じゃがいも 砂糖		
21	火	赤飯 飲用牛乳		飲用牛乳				ごはん もち米 あずき		
		えびカツ	えび すけとうだら 大豆				たまねぎ	じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉 小麦粉	米ぬか油 なたね油	739 28.9
		和風サラダ	まぐろ (油漬)		にんじん		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 和風ドレッシング	841 33.0
		ふだま汁	豆腐 かまぼこ けずりぶし		にんじん みつば		しめじ		焼きふ	
22	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳				米粉パン		
		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	630 25.6
		コールスローサラダ	ハム				キャベツ きゅうり スイートコーン		コールスロードレッシング	785 31.6
		ミネストローネ	とり肉		にんじん トマト トマトピューレー パセリ		たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブ油	
		コーヒー牛乳の素							コーヒー牛乳の素	
23	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
		いわしのしょうが煮	いわし				しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		688 30.2
		ひじきの炒め煮	大豆 まぐろ (油漬)	ひじき	にんじん		しいたけ たけのこ	砂糖	なたね油	802 34.2
		豚汁	ぶた肉 豆腐 豆みそ		にんじん		ごぼう だいこん こんにゃく			
24	金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳				麦ごはん		
		レバーと大豆のみそがらめ	大豆 とり肉 とりレバー 豆みそ				しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油 ごま	678 26.5
		ゆかりあえ			しそ (粉)		キャベツ きゅうり もやし			812 30.6
		八杯汁	豆腐 けずりぶし	こんぶ	にんじん		だいこん 根深ねぎ ごぼう		さといも じゃがいもでん粉	

日曜日	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		エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 (4 中学校(下))
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
27	月	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		674 25.8 788 28.6
		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	
		のり酢あえ	まぐろ(油漬)	のり	にんじん	キャベツ もやし レモン果汁	砂糖	ごま	
		豆乳のバランスみそ汁	豆乳 油揚げ 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		
28	火	たけのこごはん 飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん	たけのこ しめじ	麦ごはん 砂糖		690 32.6 784 35.5
		さばの銀紙焼き	さば 米みそ				砂糖 米粉		
		のっぺい汁	ちくわ けずりぶし		にんじん	だいこん こんにゃく 根深ねぎ ごぼう	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
30	木	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん		648 24.4 805 28.9
		揚げコーンしゅうまい	すけとうだら 豆腐 大豆			たまねぎ スイートコーン	じゃがいもでん粉 小麦粉 砂糖	ラード 米ぬか油	
		うま塩キャベツ			にんじん	キャベツ きゅうり 切干しだいこん にんにく		ごま油	
		豆腐の中華煮	豆腐 とり肉		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	

4月の目標 「楽しく給食を食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・麦ごはん、
ごはん、赤飯、
米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライスパン
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆



献立一覧表では、食品を体内での働きによって6つの基礎食品群に分けています。

主に体の組織をつくる食品群

主にたんぱく質を多く含む食品群



魚・肉・卵
豆・豆製品

主にカルシウムを多く含む食品群



牛乳・乳製品
骨ごと食べる魚
海藻

主に体の調子を整える食品群

主にビタミンA(カロテン)を多く含む食品群



緑黄色野菜

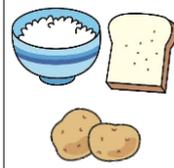
主にビタミンCを多く含む食品群



その他の野菜
果物・きのこ

主にエネルギーになる食品群

主に炭水化物を多く含む食品群



穀類・いも
砂糖

主に脂質を多く含む食品群



油脂・種実

※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、6つの基礎食品群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>



キャベツ たけのこ チンゲンサイ さわら

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

入学・進級祝い献立

21日(火)

- ・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

13日(月)

- ・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。