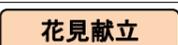
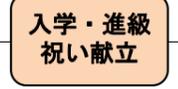




| 日曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーになる食品群 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|---|----------------------|----------------------------|----------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------------|
| | | 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 | |
| 10金 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 797 30.4 |
| | 豆腐の中華煮 | 豆腐・ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・はくさい | 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 | ほうれんそう にんじん | もやし・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 | |
| 13月 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 801 33.1 |
| | 高野豆腐のうま煮 | ぶた肉・凍り豆腐 けずりぶし | | にんじん | たまねぎ | 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 | | ほうれんそう にんじん | キャベツ・もやし | 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 | | 896 29.5 |
| | ★カレーライス | ぶた肉 | ★チーズ・★脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ 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) | | にんじん | キャベツ・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 | | 793 33.6 |
| | 肉うどん | ぶた肉・油揚げ けずりぶし | | にんじん | だいこん・ごぼう 根深ねぎ | | | |
| | 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 | |
| | いかの天ぷら | いか | | | | 小麦粉 とうもろこしでん粉 | なたね油・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 | | 812 30.4 |
| | たけのこのすまし汁  | 豆腐・けずりぶし | | にんじん・みつば | だいこん・たけのこ えのきたけ | | | |
| | 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 | | 841 35.4 |
| | ポークビーンズ | 大豆・ぶた肉 ベーコン | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも・砂糖 | | |
| | サワーキャベツ | | | にんじん | キャベツ・きゅうり スイートコーン 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 | | 815 31.5 |
| | キムチ入りみそ汁 | ぶた肉・豆みそ けずりぶし | | にんじん | キムチ・だいこん こんにゃく・ごぼう 根深ねぎ・えのきたけ | | | |
| | ごまあえ | | | ほうれんそう にんじん | キャベツ・もやし | 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 砂糖 | 米ぬか油 | |
| 21火 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 861 30.1 |
| | かしわ汁 | とり肉・油揚げ けずりぶし | | にんじん | だいこん・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 | |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | | |
| 22水 | ★米粉パン・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ★米粉パン | | 796 33.8 |
| | 焼きそば | ぶた肉・ちくわ・いか | あおのり | にんじん | キャベツ・紅しょうが | 中華めん | 米ぬか油 | |
| | チンゲンサイの中華あえ | | | チンゲンサイ にんじん | もやし・きゅうり | 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 | |
| 23木 | 赤飯・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん・もち米 あずき | | 834 30.0 |
| | 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 | | |
| | 和風サラダ ◇和風ドレッシング | 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 | |
| | えびカツ  | 大豆・えび すけとうだら | | | | 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 | | | | | 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 | | 800 28.5 |
| | レタス入りパスタスープ | ベーコン | | にんじん | たまねぎ・レタス | じゃがいも・マカロニ | | |
| | コーンサラダ | | | にんじん | キャベツ スイートコーン | | コーンクリームドレッシング | |
| | ハンバーグサンド ◇中濃ソース | 牛肉・とり肉・ぶた肉 | | | たまねぎ | 小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉 | | |

| 日曜日 | 献立名 | 主に体の組織をつくる食品群 | | 主に体の調子を整える食品群 | | 主にエネルギーになる食品群 | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|-----|------------|--------------------------|----------------------|---------------|------------------------------|-----------------------------|-------|---------------------------------|
| | | 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 | |
| 27月 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 818 31.4 |
| | ★かきたま汁 | 豆腐・★鶏卵・とり肉 かまぼこ・けずりぶし | | みつば | えのきたけ | じゃがいもでん粉 | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| | 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 | | 835 29.3 |
| | 豆乳のバランスみそ汁 | 豆乳・米みそ・油揚げ けずりぶし | | にんじん | だいこん・はくさい 根深ねぎ | じゃがいも | | |
| | 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 | |
| | 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 | |
| 30木 | ごはん・★飲用牛乳 | | ★飲用牛乳 | | | ごはん | | 818 29.3 |
| | 肉じゃが | ぶた肉 | | にんじん | たまねぎ・しらたき | じゃがいも・砂糖 | | |
| | 青菜あえ | | | にんじん・菜めし粉 | キャベツ・もやし | | | |
| | 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」

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



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。



※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。
普通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＞



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。



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
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。