

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			
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 こんにやく・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	
13 月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		826 28.3
	豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
	おひたし	油揚げ		にんじん	キャベツ・もやし	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		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・キャッサバでん粉 とうもろこしでん粉	ラード	
15 水	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		
16 木	★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						
17 金	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	
20 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	なたね油・大豆油	
21 火	★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		コーンクリーミードレッシング	
	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		
22 水	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			たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉	なたね油・米ぬか油	
	いちごクレープ					いちごクレープ		
23 木	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		
24 金	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	
27 月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		861 30.1
	かわ汁	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						



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	
28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			
30木	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		

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6つの基礎食品群に分けています。

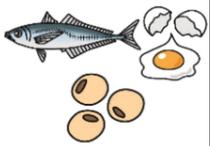
豊田の農産物

- 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

主に体の調子を整える食品群

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

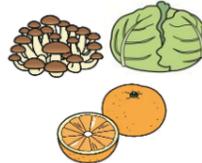
主にビタミンA (カロテン) を多く含む食品群



緑黄色野菜

主に体の調子を整える食品群

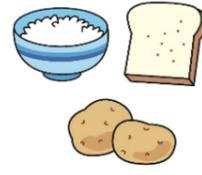
主にビタミンC を多く含む食品群



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、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、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。

入学・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

花見献立  
15日(水)

- ・ちらしずし
- ・花見だんご



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



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。