

2023年度 1月		学校給食献立一覧表	小学校	 献立B		東部給食センター 豊田市教育委員会	
日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻	緑のグループ おも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	黄のグループ おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
9	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	637 24.6	
		根菜のみそ煮	とり肉・豆みそ・はんぺん・けずりぶし	だいこん・にんじん・れんこん・ごぼう	じゃがいも・砂糖		
		七草ごはん		七草・だいこん・だいこんの葉	ごま		
		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		
		プチゼリー（みかん）			プチゼリー（みかん）		
10	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	682 23.6	
		関東煮	生揚げ・ちくわ・けずりぶし・こんぶ	こんにやく・にんじん	じゃがいも・砂糖		
		ぜんざい			白玉もち・砂糖・あずき		
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし・こんぶだし		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油		
11	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	654 24.8	
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし	はくさい・にんじん・根深ねぎ	さといも		
		煮あえ	油揚げ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・にんじん・れんこん	砂糖		
		にぎすフライ ◆ウスターソース	にぎす		小麦粉・米ぬか油		
12	金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	660 22.8	
		★中華飯	★うずら卵・ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし チンゲンサイ	じゃがいもでん粉		
		拌三絲（バンサンスー）		キャベツ・にんじん・きゅうり	はるさめ・砂糖・ごま油		
		愛知の野菜入り揚げぎょうざ	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・れんこん	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖 なたね油・米ぬか油		
15	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	653 28.1	
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐	はくさい・こんにやく・根深ねぎ・えのきたけ	砂糖		
		和風サラダ ◇和風ドレッシング		キャベツ・きゅうり・切干しだいこん	砂糖・和風ドレッシング		
		花型はんぺん	すけとうだら・このしろ	にんじん・キャベツ・スイートコーン	じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 大豆油・なたね油		
16	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	728 24.3	
		★カレーライス	ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・カレールウ（★甘口・辛口）		
		いかサラダ	いか	キャベツ・きゅうり	ごまドレッシング・砂糖		
		みかん（生）		みかん（生）			
17	水	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		中華めん	699 32.1	
		とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・根深ねぎ しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉		
		ナムル	とり肉（蒸）	はくさい・もやし	ごま・砂糖・ごま油		
		春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ 大豆油・米ぬか油		
		乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖		
18	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	635 28.7	
		つくね汁	肉だんご・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ			
		ひじきの炒め煮	ぶた肉・大豆・ひじき・けずりぶし	にんじん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油		
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	とうもろこしでん粉・砂糖		
19	金	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	639 24.4	
		大麦と野菜のスープ	ショルダーベーコン	だいこん・にんじん・キャベツ・パセリ	じゃがいも・押麦・米ぬか油		
		ブロッコリーサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・ブロッコリー・きゅうり	マヨネーズ風ドレッシング		
		とり肉のトマト煮込み	とり肉	たまねぎ・トマト・バジル	砂糖・オリーブ油・じゃがいもでん粉		
22	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	621 24.8	
		八杯汁	豆腐・けずりぶし・こんぶ	はくさい・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
		切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ・かつお節・あおのり	キャベツ・切干しだいこん・もやし 紅しょうが	米ぬか油		
		ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油		
23	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	623 23.7	
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油		
		華風あえ		キャベツ・もやし・きゅうり・紅しょうが	はるさめ・砂糖・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 とうもろこし	小麦粉・砂糖・ラード		
24	水	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	641 26.2	全国学校給食週間
		★マカロニのクリーム煮	★牛乳・とり肉・★脱脂粉乳・★チーズ	たまねぎ・にんじん	マカロニ・★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター		
		フレンチサラダ		キャベツ・スイートコーン・にんじん きゅうり	フレンチドレッシング		
		たらナゲット	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		
25	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	640 29.0	
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・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		
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖		
26	金	★サンドイッチロール ★飲用牛乳	★飲用牛乳		★サンドイッチロール	636 26.6	
		ミネストローネ	ショルダーベーコン	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく パセリ	じゃがいも・マカロニ・オリーブ油		
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり	コールスロードレッシング		
		とんカツドッグ ◇中濃ソース（ドッグ用）	大豆・ぶた肉		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油		

日曜日	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)
			おも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・小魚・海藻	おも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	おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
29	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	649 25.3
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ・けずりぶし	にんじん・根深ねぎ	じゃがいも	
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		レバーとこんにやくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにやく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
30	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	663 26.4
		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	
		はくさいとかぶの酢の物		はくさい・かぶ・にんじん・きゅうり	砂糖	
		★納豆巻き	納豆・★チーズ	パセリ	砂糖	
		手巻きのり	のり			
31	水	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	647 26.0
		★たまごスープ	★鶏卵・ベーコン	たまねぎ・パセリ	じゃがいもでん粉	
		コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・にんじん	コーンスロートレッシング	
		ハンバーグサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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・米ぬか油	

1月の目標「給食について知ろう」

WE LOVE とよた

豊田の農産物

- 米「大地の風」
…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
中華めん
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ
生揚げ、焼き豆腐、納豆
- 七草 ●さといも ●にんじん
- キャベツ ●だいこん ●はくさい

※献立表内では太字になっています。

七草 9日(火)

昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、おかゆなどにして食べることで、病氣にならないように祈っていました。
現在でも、正月に七草がゆとして食べる習慣が残っています。

松平地区でとれた七草を使い、「七草ごはん」を実施します。

♪「せりなずな・ごぎょうはこべら・ほとけのざ・すずなすずしろ・春の七草」
短歌のリズムで覚えるのがおすすめです。

春の七草

せり

なずな

ごぎょう

はこべら

ほとけのざ

すずな

すずしろ

かぶの葉

だいこんの葉

鏡開き

ぜんざい

ぜんざい 10日(水)

1月11日は、「鏡開き」です。
鏡開きは、鏡わりともいわれています。
健やかで幸多い1年になりますようにと
無病息災を願います。

全国学校給食週間 24日(水)～30日(火)

日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まったといわれています。
戦争によって一時中止されていましたが、戦後、外国からの援助により、学校給食は再開されました。このことを記念して、「**全国学校給食週間**」が定められました。
現在の学校給食は、食べることが困難だったころから大きく変わり、バランスのよい食事の見本として「生きた教材」の役割を担っています。

＜今月の季節の食材＞

ブロッコリー

かぶ

だいこん

みかん

さば

はくさい

たべまるのおすすめ

今月は、22日(月)の【切干しだいこんのソース炒め】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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

「とよた給食ニュース1月号」を15日(月)に配信します。左の二次元コードを読み取り、1月号をクリックすると見ることができます。

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻	緑のグループ おも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	黄のグループ おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	635 27. 8
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・葉ねぎ	さといも	
		なばなのおひたし		キャベツ・ほうれんそう・なばな スイートコーン	砂糖	
		いわしのかば焼き かば焼きのたれ	いわし		米粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
		節分豆	大豆			
2	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	676 25. 9
		★おでん	生揚げ・★うずら卵・ちくわ・けずりぶし こんぶ	だいこん・こんにゃく	さといも	
		青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
5	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	656 24. 7
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
		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	
		愛知のれんこん入りつくね	大豆・とり肉	たまねぎ・れんこん	じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油 パーム油・ラード・牛脂	
6	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	712 25. 3
		★親子煮	★鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
		花野菜サラダ		キャベツ・ブロッコリー・カリフラワー スイートコーン	香味野菜ドレッシング	
		わんぱくじゃこ天	ウインナー・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ	小麦粉・米ぬか油	
7	水	ソフトめん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ソフトめん	706 26. 4
		トマトソースかけ	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマトピューレー パジル・ローリエ	じゃがいもでん粉・砂糖・オリーブ油	
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん	フレンチドレッシング	
		たこナゲット	大豆・いか・たこ・たちうお		小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖・なたね油 キャッサバでん粉・ラード・米ぬか油	
8	木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	645 26. 0
		★ワントンスープ	★うずら卵・ベーコン	チンゲンサイ・たけのこ	ワントン皮	
		中華あえ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん・きゅうり	ごま・砂糖・ごま油	
		キムチチャーハン	ぶた肉	たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ	ごま油	
		プチゼリー（アセロラ）			プチゼリー（アセロラ）	
9	金	★りんごパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★りんごパン	693 27. 6
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	押麦・米ぬか油	
		ビーンズマセドアン	大豆	にんじん・きゅうり	じゃがいも コールスロードレッシング	
		サーモンフライ ◆ウスターソース	大豆・さけ		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
13	火	三河赤鶏五目ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳・とり肉・油揚げ	ごぼう・しいたけ・にんじん	ごはん・砂糖・大豆油	668 28. 3
		のっぺい汁	ちくわ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにゃく・にんじん・根深ねぎ	さといも・じゃがいもでん粉・ごま油	
		ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉・ひじき・けずりぶし	にんじん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
		さばの塩焼き	さば		米ぬか油	
14	水	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	648 30. 0
		焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ・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	
		ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油	
15	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	642 28. 2
		だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
		いかサラダ	いか	キャベツ・きゅうり	ごまドレッシング	
		★厚焼き卵	かつお・★鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
16	金	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	657 24. 4
		★マカロニのクリーム煮	★牛乳・とり肉・ショルダーベーコン ★脱脂粉乳・★チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	マカロニ・★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コーンクリーミードレッシング	
		いよかん（生）		いよかん（生）		
19	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	657 23. 5
		玄米だんご汁	けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・根深ねぎ	玄米だんご	
		和風サラダ ◇和風ドレッシング	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり	砂糖・和風ドレッシング	
		ほっけフライ ◆ウスターソース	ほっけ		小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
20	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	704 27. 3
		肉じゃが	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・砂糖	
		ごまあえ	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	
		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	
21	水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	699 26. 1
		豆 ³ のスープ	豆乳・ウインナー・米みそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも	
		コールスローサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	コールスロードレッシング	
		根菜ドライカレー	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん	小麦粉	

日曜日	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)
			おも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・小魚・海藻	おも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	おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
22	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	689 28.1
		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・さやいんげん	じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉	
		切干しだいこんのごま酢あえ		キャベツ・にんじん・切干しだいこん しょうが	砂糖・ごま	
		ちくわの紅しょうが揚げ	ちくわ	紅しょうが	小麦粉・米ぬか油	
		海の五目佃煮	かつお節・こんぶ・のり・ひじき・わかめ 寒天		砂糖・水あめ	
26	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	619 22.9
		ピリット厚揚げ	生揚げ・ぶた肉	はくさい・にんじん・にんにく	はるさめ・じゃがいもでん粉・米ぬか油 砂糖・ごま油	
		華風あえ		キャベツ・もやし・きゅうり・紅しょうが	砂糖・ごま油	
		ぎょうざ	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・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード	
27	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	655 26.1
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
		こまつなのおひたし	油揚げ	キャベツ・もやし・こまつな・にんじん	砂糖	
		レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆・とりレバー・豆みそ	しょうが	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖・ごま	
28	水	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	687 26.0
		根菜シャキシャキポトフ	ウインナー	だいこん・たまねぎ・にんじん・れんこん パセリ	じゃがいも	
		キャロットサラダ		にんじん・きゅうり・スイートコーン レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		ハンバーグサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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・米ぬか油	
29	木	ごはん（ミネアサヒ）・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	692 25.4
		根菜のうま煮	生揚げ・とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・れんこん・ごぼう さやいんげん	砂糖	
		おかかあえ	油揚げ・かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		まるっと とよたひまわりポークコロッケ	大豆・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも 砂糖・なたね油・マーガリン・米ぬか油	

2月の目標「日本の伝統的な食文化を知ろう」



豊田の農産物

- 米「大地の風」「特別栽培米ミネアサヒ（赤とんぼ米）」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン、三河赤鶏五目ごはん
玄米だんご
- 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」・・・節分豆、水煮大豆、豆腐
生揚げ、油揚げ
- キャベツ ●にんじん ●だいこん ●さといも ●なばな
- はくさい ●はくさい・・・キムチ ●葉ねぎ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
・・・まるっととよたひまわりポークコロッケ
※献立表内では太字になっています。

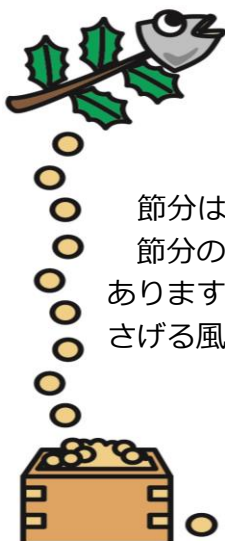


2月3日は「節分」

節分は「立春」の前日で、冬から春へ季節を分ける節目の日です。
節分の豆まきには、鬼を追い払い、福を呼び寄せるという意味があります。また、ひいらぎの小枝にいわしの頭を刺し、家の戸口にさげる風習もあります。

1日（木）に「節分献立」を実施します。

- ・いわしのかば焼き丼
- ・節分豆（豊田市産大豆）



29日（木）豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立です。

ごはん…米「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」
根菜のうま煮…生揚げ・にんじん・だいこん
おかかあえ…油揚げ・にんじん・キャベツ
まるっととよたひまわりポークコロッケ…とよたひまわりポーク



給食に登場！特別栽培米ミネアサヒ「赤とんぼ米」

「赤とんぼ米」とは、農薬の使用回数や化学肥料の窒素成分量を半分以下まで減らした特別栽培米です。
農薬により減ってしまったといわれる赤とんぼの復活を目指してその名が付けられました。

「とよた給食ニュース1月号」に赤とんぼ米についてさらに詳しく掲載されています。



赤とんぼ米農家
中根さん



▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

たべまるのおすすめ

今月は、2日（金）の【肉みそ】まる。作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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



※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

2023年度 3月		学校給食献立一覧表		小学校		献立B		東部給食センター 豊田市教育委員会		WE LOVE とよた	
日	曜日	献立名	赤のグループ おもに体をつくるものとなる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑のグループ おもに体の調子を整えるものとなる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物		黄のグループ おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
1	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		708 28.4		
		★かきたま汁	豆腐・★鶏卵・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				
		ちらしずし	ちくわ・油揚げ		にんじん・れんこん・たけのこ・かんぴょう		砂糖				
		とり肉の照り焼き	とり肉				砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油				
		ひなあられ					ひなあられ				
4	月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		644 27.6		
		★コリコリ親子丼	★鶏卵・とり肉・かまぼこ・けずりぶし		たまねぎ・こまつな・ごぼう・たけのこ えのきたけ		砂糖				
		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				
		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				
5	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		591 24.5		
		沢煮わん	ぶた肉・けずりぶし		ごぼう・にんじん・たけのこ・えのきたけ みつば・しょうが		米ぬか油				
		青菜あえ			キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉						
		さわらのから揚げ	さわら		しょうが		じゃがいもでん粉・米ぬか油				
6	水	ソフトめん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ソフトめん		645 28.8		
		野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ・けずりぶし		たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし 根深ねぎ・しょうが		じゃがいもでん粉・ごま油				
		たくあんあえ			キャベツ・たくあん漬・きゅうり		ごま・砂糖				
		ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも				小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油				
7	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		687 23.6		
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが		じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油				
		拌三絲（パンサンスー）			キャベツ・きゅうり・にんじん		はるさめ・砂糖・ごま油				
		愛知の野菜入り春巻き	とり肉		にんじん・キャベツ・れんこん		小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖・水あめ 大豆油・ごま油・米ぬか油				
8	金	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★ツイストパン		679 26.5		
		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				
		フレンチサラダ			キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん		フレンチドレッシング				
		ウインナー	ウインナー								
11	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		672 26.3		
		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 ごぼう・根深ねぎ・えのきたけ						
		野菜のねりごまあえ			キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん		ごま・砂糖				
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				とうもろこしでん粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖				
12	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		711 23.9		
		★カレーライス	ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳		たまねぎ・にんじん		じゃがいも・カレールウ（★甘口・辛口）				
		ビーンズサラダ	大豆		キャベツ・にんじん・きゅうり		コールスロードレッシング				
		はっさく（生）			はっさく（生）						
13	水	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★スライスパン		654 25.4		
		★コーンクリームスープ	★牛乳・★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 ★バター				
		サワーキャベツ			キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁		砂糖				
		スラッピージョー	ぶた肉		たまねぎ・にんじん・トマトピューレー		小麦粉・砂糖・米ぬか油				
14	木	赤飯・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん・もち米・あずき		710 23.4		
		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		豆玉ふ				
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり・スイートコーン		マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング				
		れんこんサンドフライ	大豆・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				
		米粉のケーキ（いちご豆乳クリーム）					米粉のケーキ（いちご豆乳クリーム）				
15	金	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★米粉パン		635 23.6		
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		キャベツ・にんじん・紅しょうが		ビーフン・砂糖・米ぬか油				
		ごぼうサラダ ◇和風ドレッシング			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				
		ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉		しょうが・たまねぎ		小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖				
18	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		639 23.0		
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬）・けずりぶし		たまねぎ・にんじん		じゃがいも・砂糖				
		アーモンドあえ	油揚げ		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん		アーモンド・砂糖				
		★厚焼き卵	かつお・★鶏卵・かつおだし				キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油				
19	火	卒業式									

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)
		おも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・小魚・海藻	おも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	おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
21 木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	598 26.2
	ほたてとはくさいの中華炒め	ほたて	はくさい・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・しょうが	じゃがいもでん粉	
	中華風酢の物	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	砂糖・ごま・ごま油	
	コーンしゅうまい	大豆・すけとうだら	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉・じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉・砂糖・ラード	
	★角チーズ	★角チーズ			

3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」



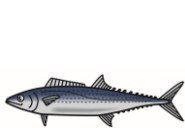
豊田の農産物

- 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
- キャベツ
- はくさい・・・キムチ

※献立表内では太字になっています。



＜今月の季節の食材＞



さわら



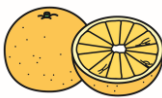
にんじん



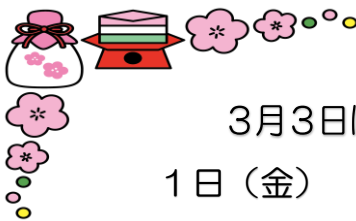
キャベツ



はくさい



はっさく



3月3日はひなまつり

1日（金） ひなまつり献立を実施します。
❀ちらしずし
❀ひなあられ



卒業祝い献立

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。
みなさんの卒業を祝って、14日（木）に
卒業祝い献立を実施します。
毎日の食生活を大切にして、楽しく、
充実した中学校生活を送ってください。



たべまるのおすすめ

今月は、11日（月）の【野菜のねりごまあえ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ
「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
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

1年間の食生活を振り返りましょう！

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分の食生活を振り返ってみましょう。

☐ 毎日朝ごはんを
食べましたか？



☐ 1日3食、きちんと
食べましたか？



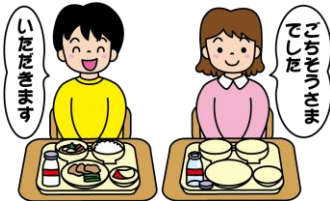
☐ 好き嫌いなく、
何でも食べましたか？



☐ 赤・緑・黄のグループの食品を
バランスよく食べることができましたか？



☐ 感謝の気持ちをこめて、
食事のあいさつが
できましたか？



☐ おやつは、時間を
決めて食べましたか？



☐ 家族や友達と
楽しく食事ができましたか？



☐ にチェックしてみよう！
◇◇◇チェックの数◇◇◇

7コ…すばらしい！！大変良い食生活です♪
5～6コ…来年度もその調子でがんばって！
2～4コ…もうひとがんばり！
0～1コ…できることから1つずつがんばりましょう。



※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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は、学級で配膳する時に使用します。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

2024年度 4月		学校給食献立一覧表		小学校			献立B		東部給食センター 豊田市教育委員会	
日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻		緑のグループ おも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		黄のグループ おも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)	
5	金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		675 23.9	
		豚丼	ぶた肉		たまねぎ・しらたき・にんじん さやいんげん・しょうが		砂糖			
		おひたし			キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう		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			
8	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		653 27.4	
		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			
		ゆかりあえ			キャベツ・もやし・きゅうり・しそ（粉）		砂糖			
		さばの煮つけ	さば		しょうが		砂糖			
9	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		672 24.2	
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・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					
		和風サラダ ◇和風ドレッシング			キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん		和風ドレッシング			
		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			
10	水	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★米粉パン		618 26.7	
		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			
		ナムル			もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん		ごま・砂糖・ごま油			
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら・キャベツ・たまねぎ		小麦粉・コーンスターチ・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード			
11	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		657 27.1	
		肉じゃが たべまるのおすすめ	ぶた肉		たまねぎ・しらたき・にんじん		じゃがいも・砂糖			
		ごま酢あえ 	とり肉（蒸）		キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが		砂糖・ごま			
		★厚焼き卵	かつお・★鶏卵・かつおだし				キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油			
12	金	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★ツイストパン		658 26.3	
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ベーコン		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		じゃがいも・砂糖			
		コーンコールスローサラダ			キャベツ・スイートコーン・きゅうり		コールスロードレッシング			
		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 ラード・米ぬか油			
15	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		637 28.2	
		じゃがいものみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ		たまねぎ・根深ねぎ		じゃがいも			
		大豆のピリ辛炒め	ぶた肉・大豆		たまねぎ・にんじん・えだまめ・しょうが にんにく		砂糖・じゃがいもでん粉・ごま油			
		はんぺん	きんときだい・たら・いとよりだい たちうお・かつおぶし		キャベツ		じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・米ぬか油			
16	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		704 26.0	
		かしわ汁 花見献立	とり肉・けずりぶし		だいこん・にんじん・根深ねぎ					
		ちらしずし 	ちくわ・油揚げ		にんじん・れんこん・たけのこ・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			
		花見だんご					花見だんご			
17	水	白玉うどん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				白玉うどん		709 26.4	
		肉うどん	ぶた肉・油揚げ・かまぼこ・けずりぶし		だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ					
		ひじきとマカロニのサラダ ◇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		マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング			
		さくらえびのかき揚げ	さくらえび		たまねぎ・みつば		小麦粉・米ぬか油			
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素			
18	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		630 24.6	
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび		はくさい・たまねぎ・にんじん		じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油			
		拌三絲（バンサンスー）			キャベツ・きゅうり・にんじん		はるさめ・砂糖・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 とうもろこし		小麦粉・砂糖・ラード			
19	金	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★スライスパン		688 27.0	
		★春キャベツのポタージュ	★牛乳・ショルダーベーコン・★脱脂粉乳 ★チーズ		たまねぎ・キャベツ・にんじん スイートコーン		★ベシャメルソースの素・★生クリーム ★バター			
		ビーンズマセドアン	大豆		にんじん・きゅうり		じゃがいも・フレンチドレッシング			
		たらフライ ◆ウスターソース	すけとうだら				小麦粉・コーンスターチ・米ぬか油			
		いちごジャム			いちごジャム					
22	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		681 25.5	
		★かきたま汁	豆腐・★鶏卵・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			
		ひじきの炒め煮	大豆・ひじき・けずりぶし		にんじん		じゃがいも・砂糖・米ぬか油			
		ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉		たまねぎ		小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉・砂糖 じゃがいもでん粉・なたね油・米ぬか油			
23	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		719 23.7	
		★カレーライス	ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳		たまねぎ・にんじん		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・きゅうり・にんじん		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・みかん					
24	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		644 25.8	
		とり肉と野菜のうま煮	とり肉・はんぺん・けずりぶし		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		じゃがいも・砂糖			
		キャベツの昆布あえ	こんぶ		キャベツ・もやし・きゅうり		砂糖			
		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			

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻	緑のグループ おも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	黄のグループ おも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)
25	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	642 25.8
		ほたての中華炒め	ほたてがい	たまねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ・たけのこ・しょうが	じゃがいもでん粉	
		中華風酢の物	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	砂糖・はるさめ・ごま・ごま油	
		春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	
26	金	赤飯・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん・もち米・あずき	598 21.6
		花ふのすまし汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば	花ふ	
		れんこんサラダ		キャベツ・れんこん・きゅうり スイートコーン	ごまドレッシング・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	
		いちごゼリー（豆乳クリーム添え）		いちごゼリー（豆乳クリーム添え）		
30	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	653 25.3
		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		
		いり大豆あえ	大豆	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		コーンスターチ・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	

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
- キャベツ
- たまねぎ

※献立表内では**太字**になっています。

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。

おもに体をつくる もとになる食品

たんぱく質・無機質(カルシウム)を
多くふくむ食品



魚・肉・卵
豆・豆製品
牛乳・乳製品
小魚・海藻

おもに体の調子を整える もとになる食品

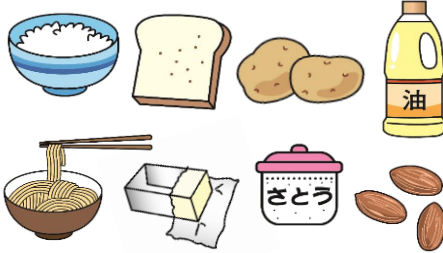
ビタミンや無機質を
多くふくむ食品



色のこい野菜
その他の野菜
きのこ・果物

おもにエネルギーの もとになる食品

炭水化物・脂質を
多くふくむ食品



米・パン・めん
いも・砂糖・菓子
油脂類・種実類

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。

入学・進級祝い献立 26日(金)

- ・赤飯
- ・いか香味揚げ
- ・れんこんサラダ
- ・花ふのすまし汁
- ・いちごゼリー
(豆乳クリーム添え)

※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。

＜今月の季節の食材＞



キャベツ



たけのこ



さくらえび



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、11日(木)の【ごま酢あえ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式
キッチン」をクリックするまる。
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

たべまる給食

検索



※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

2024年度 5月		学校給食献立一覧表		小学校		献立B		東部給食センター 豊田市教育委員会			
日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻		緑のグループ おも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		黄のグループ おも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		677 24. 1		
		家常豆腐（ジャーチャンドウフ）	生揚げ・ぶた肉・豆みそ		たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが		砂糖・じゃがいもでん粉				
		華風あえ			キャベツ・もやし・きゅうり・紅しょうが		はるさめ・砂糖・ごま油				
		大学いも					さつまいも・米ぬか油・砂糖				
2	木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		694 25. 4		
		若竹汁 こどもの日献立	豆腐・かまぼこ・けずりぶし・わかめ		たけのこ・えのきたけ						
		ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉（蒸）		キャベツ・ごぼう・きゅうり		砂糖・マヨネーズ風ドレッシング				
		かつおのそぼろ丼	かつお（油漬）		にんじん・えだまめ・スイートコーン		砂糖・ごま				
		かしわもち					かしわもち				
7	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		616 24. 1		
		豚汁	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						
		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		砂糖・和風ドレッシング				
		肉だんご	大豆・とり肉		たまねぎ		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・ごま				
8	水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		710 27. 1		
		ハヤシライス	ぶた肉		たまねぎ・にんじん・トマト・グリンピース		じゃがいも・ハヤシルウ				
		ビーンズサラダ	大豆		キャベツ・にんじん・きゅうり		コールスロードレッシング				
		★オムレツ	★鶏卵				キャッサバでん粉・砂糖・なたね油				
9	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		655 28. 6		
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし		だいこん・にんじん・根深ねぎ						
		ゆかりあえ			キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん しそ（粉）		砂糖				
		さわらの香味ソースかけ	さわら		根深ねぎ・しょうが		じゃがいもでん粉・米ぬか油・ごま油・砂糖				
10	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		677 26. 7		
		生揚げと野菜のうま煮	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし		たまねぎ・にんじん・しいたけ		じゃがいも・砂糖				
		わかめの酢の物	わかめ		キャベツ・きゅうり		砂糖				
		いわしのしょうが煮	いわし		しょうが		じゃがいもでん粉・砂糖				
13	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		643 28. 3		
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ・けずりぶし		たまねぎ・だいこん・にんじん						
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬）・けずりぶし		たまねぎ・にんじん・さやいんげん		じゃがいも・砂糖				
		★納豆巻き	納豆・★チーズ		パセリ		砂糖				
		手巻きのり	のり								
14	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		621 25. 7		
		★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				
		アーモンドあえ			キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん		アーモンド・砂糖				
		ししゃもフライ ◆ウスターソース	大豆・からふとししゃも				小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油				
15	水	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				中華めん		761 27. 8		
		ジャージャーめん たべまるのおすすめ	ぶた肉・豆みそ		たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく		砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油				
		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・ごま油				
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ		小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ 大豆油・米ぬか油				
		いちごゼリー（豆乳クリーム添え）			いちごゼリー（豆乳クリーム添え）						
16	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		677 30. 5		
		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・さやいんげん		じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉				
		磯香あえ	のり		キャベツ・もやし・にんじん		砂糖				
		さばの煮つけ	さば		しょうが		砂糖				
17	金	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★スライスパン		681 27. 2		
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン		たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ		押麦・米ぬか油				
		★チーズサラダ	★チーズ		キャベツ・きゅうり・にんじん		フレンチドレッシング				
		えびカツサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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				
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素				
20	月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		657 27. 4		
		とよたひまわりポーク丼	ぶた肉		たまねぎ・しらたき・にんじん さやいんげん・しょうが		砂糖				
		たくあんあえ 豊田ブランドの日			キャベツ・たくあん漬・きゅうり		ごま・砂糖				
		きびなごのから揚げ	きびなご				じゃがいもでん粉・米ぬか油				
		抹茶水ようかん					抹茶水ようかん				
21	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		644 24. 6		
		★八宝菜	★うずら卵・ぶた肉・いか		たまねぎ・はくさい・にんじん チンゲンサイ・もやし・たけのこ		じゃがいもでん粉				
		拌三絲（バンサンスー）			キャベツ・きゅうり・にんじん		はるさめ・砂糖・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 とうもろこし		小麦粉・砂糖・ラード				
22	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		641 27. 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		豆玉ふ				
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・こんぶ・けずりぶし		にんじん		じゃがいも・砂糖・ごま油・米ぬか油				
		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				

日曜日	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)
			おも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・小魚・海藻	おも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	おもにエネルギーのものになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類	
23	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	650 25. 8
		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		
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
24	金	★サンドイッチロール・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★サンドイッチロール	652 25. 4
		★ポタージュスープ	★牛乳・シオルダーベーコン・★脱脂粉乳 ★チーズ	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		アスパラサラダ		キャベツ・アスパラガス・スイートコーン	コールスロードレッシング	
		スラッピージョー	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマトピューレー	小麦粉・砂糖・米ぬか油	
27	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	651 23. 8
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	
		青じそ入りあじフライ	大豆・あじ	青じそ	小麦粉・じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
28	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	664 25. 7
		★親子煮	★鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		おひたし	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		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	
29	水	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	630 24. 5
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
		ミックスフルーツ		黄桃・パインアップル・みかん		
		ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
30	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	642 25. 6
		わかめスープ	豆腐・シオルダーベーコン・わかめ	たまねぎ・にんじん		
		ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
		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	
		乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
31	金	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	615 24. 2
		豆乳のカレースープ	豆乳・とり肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも	
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん	フレンチドレッシング	
		ウインナー	ウインナー			

5月の目標「すききらいなく食べよう」

豊田の農産物

●米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン

●小麦「きぬあかり」
・・・スライSPAN、ツイストパン、中華めん

●大豆「フクユタカ」
・・・納豆、水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ

●ぶた肉 「とよたひまわりポーク」

●にんじん ●だいこん ●キャベツ

●じゃがいも ●たまねぎ

●しいたけ

●茶・・・抹茶水ようかん

WE LOVE とよた

※献立表内では太字になっています。

5月5日はこどもの日
2日（木）こどもの日献立

こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、こどもの健やかな成長を願う日です。
・かつおのそぼろ丼・若竹汁・かしわもち
すくすく元気に育つように願いをこめて、たけのこを使用した若竹汁です。

20日（月）豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。

●とよたひまわりポーク丼 …米（大地の風）・ぶた肉（とよたひまわりポーク）
たまねぎ、にんじん

●たくあんあえ…キャベツ

●抹茶水ようかん…茶

今月の季節の食材

さわら

きびなご

かつお

じゃがいも

たまねぎ

みつば

わかめ

アスパラガス

たべまるのおすすめ

今月は、15日（水）の【ジャージャーめん】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ
「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
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

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻	緑のグループ おも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	黄のグループ おも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)
3月		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	651 23.3
		肉だんごの酢豚風	肉だんご	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン	砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
		中華あえ		キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん	砂糖・ごま油	
		小えびのから揚げ	大豆・えび	とうもろこし	小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油 米ぬか油	
4火		麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	653 28.8
		筑前煮	とり肉・はんぺん・けずりぶし	にんじん・こんにゃく・ごぼう・れんこん	砂糖・ごま油・米ぬか油	
		おかかあえ	油揚げ・かつお節	キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう	砂糖	
		★厚焼き卵	かつお・★鶏卵・かつおだし		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
		抹茶ふりかけ			抹茶ふりかけ	
5水		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	716 27.8
		花ふのすまし汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・しめじ・みつば	花ふ	
		切干しだいこんと ひじきのサラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき	きゅうり・スイートコーン・切干しだいこん	砂糖・和風ドレッシング	
		レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆・とりレバー・豆みそ	しょうが	コーンスターチ・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖・ごま	
6木		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	659 27.5
		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・さやいんげん	じゃがいも・砂糖・じゃがいもでん粉	
		磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
		あじフライ	大豆・あじ		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
7金		★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	694 27.4
		豆 ³ のスープ	豆乳・ウインナー・米みそ	たまねぎ・にんじん・えだまめ	じゃがいも	
		アーモンドサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	コールスロードレッシング・アーモンド	
		ハンバーグサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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・米ぬか油	
10月		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	617 23.9
		玄米だんご汁	けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・根深ねぎ	玄米だんご	
		きんぴらごぼう	ぶた肉	ごぼう・にんじん	砂糖・米ぬか油・ごま油	
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
11火		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	623 24.8
		豚汁	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		
		青菜あえ		キャベツ・もやし・にんじん・菜めし粉		
		ししやもフライ ◆ウスターソース	大豆・からふとししやも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
12水		豊田めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		豊田めん	708 30.8
		トマトソースかけ	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん・バジル ローリエ	じゃがいもでん粉・砂糖・オリーブ油	
		コーンサラダ		キャベツ・スイートコーン・きゅうり	フレンチドレッシング	
		いかフライ	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油	
13木		麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	620 23.7
		五目スープ	ベーコン	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・たけのこ	はるさめ・じゃがいもでん粉	
		ビビンバ丼	ぶた肉	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが	砂糖・ごま油・ごま・米ぬか油	
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油	
14金		★サンドイッチパンズ・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★サンドイッチパンズ	630 23.7
		★じゃがいものクリーム煮	★牛乳・ショルダーベーコン・★脱脂粉乳 ★チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		キャロットサラダ		にんじん・きゅうり・スイートコーン レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		フィッシュバーガー	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
17月		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	633 25.9
		★親子煮	★鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		たくあんあえ		キャベツ・たくあん漬・きゅうり	ごま・砂糖	
		野菜入りはんぺん	すけとうだら・このしろ	にんじん・キャベツ・スイートコーン	じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 砂糖・大豆油・なたね油	
18火		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	650 25.1
		キムチ入りみそ汁	豆腐・豆みそ・けずりぶし	キムチ・だいこん・こんにゃく・もやし にんじん・ごぼう・根深ねぎ・しいたけ		
		大豆とじゃがいものサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	大豆	きゅうり・スイートコーン	じゃがいも・マヨネーズ風ドレッシング	
		とよたひまわりポークの しょうが炒め	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・しょうが	じゃがいもでん粉・ごま油・米ぬか油	
19水		★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	667 26.8
		★コーンクリームスープ	★牛乳・★脱脂粉乳・★チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	★ベシャメルソースの素・★生クリーム ★バター	
		サワーキャベツ		キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン果汁	砂糖	
		とり肉のトマト煮込み	とり肉	たまねぎ・トマト・バジル	砂糖・オリーブ油・じゃがいもでん粉	
20木		麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	651 27.8
		パスタスープ	ベーコン	キャベツ・パセリ	じゃがいも・マカロニ	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・にんじん	フレンチドレッシング	
		ドライカレー	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	小麦粉	
		乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻	緑のグループ おも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 おも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)
21	金	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	634 23.5
		炒めビーフン たべまるのおすすめ	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
		ごぼうサラダ ◇和風ドレッシング 		キャベツ・ごぼう・にんじん・スイートコーン	砂糖・和風ドレッシング	
		レモンポンチ		パインアップル・黄桃・みかん・レモン果汁		
24	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	622 22.1
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう		
		えだまめサラダ ◇和風ドレッシング		キャベツ・えだまめ・きゅうり	和風ドレッシング	
		かつおのミンチカツ	かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖・なたね油・とうもろこし油 米ぬか油	
25	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	700 28.4
		★中華飯	★うずら卵・ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし チンゲンサイ	じゃがいもでん粉	
		棒々鶏（バンバンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり		
		春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	
26	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	657 24.0
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ		
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	
		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	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	670 25.2
		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	
		おひたし	油揚げ	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
		めひかりフライ	めひかり		小麦粉・米ぬか油	
28	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	642 24.5
		★ワントンスープ	★うずら卵	チンゲンサイ・たけのこ	ワントン皮	
		わかめサラダ	まぐろ（油漬）・わかめ	キャベツ・きゅうり・にんじん	ごまドレッシング・砂糖	
		とり肉とごぼうの甘酢煮	とり肉	ごぼう・しょうが	砂糖・ごま油	

6月の目標「よくかんで食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン、玄米だんご
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライspan、ツイストパン、豊田めん
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
- にんじん ●だいこん ●キャベツ
- じゃがいも ●たまねぎ ●きゅうり
- しいたけ ●はくさい・・・キムチ
- 茶・・・抹茶ふりかけ

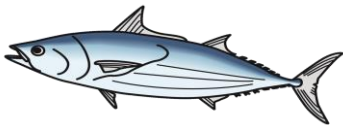
※献立表内では**太字**になっています。



今月の季節の食材



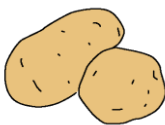
あじ



かつお



チンゲンサイ



じゃがいも



たまねぎ



さやいんげん

18日（火）愛知を食べる学校給食の日

豊田市や愛知県でとれた地場産物を使用した給食です。

ごはん・牛乳

とよたひまわりポークのしょうが炒め

大豆とじゃがいものサラダ

キムチ入りみそ汁



4日～10日 歯と口の健康週間【かみかみ献立】



給食では、かみごたえのある食品や
歯を丈夫にする食品を取り入れています。

たべまるのおすすめ

今月は、21日（金）の【レモンポンチ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ
「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
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



※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

2024年度 7月		学校給食献立一覧表		小学校		献立B		東部給食センター 豊田市教育委員会			
日	曜 日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻		緑のグループ おも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		黄のグループ おも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	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	661 27. 0				
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・米みそ・豆乳・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん	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						
		あじフライ ◆ウスターソース	大豆・あじ		小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・米ぬか油						
2	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			麦ごはん	687 25. 1				
		豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖						
		塩こうじあえ		キャベツ・きゅうり・にんじん							
		えだまめコロッケ	大豆	えだまめ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・じゃがいも 砂糖・なたね油・米ぬか油						
3	水	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳			★米粉パン	615 23. 9				
		炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ビーフン・砂糖・米ぬか油						
		ごぼうサラダ		キャベツ・ごぼう・にんじん・きゅうり	ごまドレッシング・ごま・砂糖						
		ぎょうざ	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・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード						
4	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	651 25. 9				
		天の川汁	とり肉・けずりぶし	とうがん・にんじん・オクラ	ビーフン						
		★星のチーズサラダ ◇和風ドレッシング	★チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん	和風ドレッシング						
		ハンバーグのおろしソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉・キャッサバでん粉 ラード・砂糖・米ぬか油						
		七夕ゼリー			七夕ゼリー						
5	金	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳			★スライスパン	644 24. 1				
		★とうがんとベーコンの クリームスープ	★牛乳・大豆・ベーコン・★脱脂粉乳 ★チーズ	とうがん・たまねぎ・しめじ・パセリ	★生クリーム・上新粉						
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖						
		ウインナー	ウインナー								
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム							
8	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	643 23. 0				
		かみなり汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ・ごぼう	ごま油						
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング						
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖						
9	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	648 24. 8				
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖						
		甘酢あえ		キャベツ・きゅうり・にんじん	砂糖						
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし・こんぶだし		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油						
10	水	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			中華めん	710 29. 3				
		とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・根深ねぎ しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉						
		ナムル	とり肉（蒸）	もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油						
		春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油						
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素						
11	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	640 26. 7				
		もずくスープ	とり肉・かまぼこ・もずく	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ							
		★ゴーヤチャンプルー	豆腐・★鶏卵・ベーコン・かつお節	にがうり・もやし・にんじん	ごま油						
		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						
12	金	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳			★ツイストパン	638 23. 1				
		なすとペンネのトマト煮	ぶた肉	たまねぎ・なす・にんじん トマトピューレー・グリーンピース	マカロニ・砂糖・米ぬか油						
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）	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						
		冷凍みかん（生）		みかん（生）							
16	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	641 24. 7				
		★親子煮	★鶏卵・とり肉・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・砂糖						
		おひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖						
		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						
17	水	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			麦ごはん	610 22. 5				
		五目スープ	豆腐	たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・にんじん	じゃがいもでん粉						
		キムチチャーハン	ぶた肉	たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ	ごま油						
		ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖						
18	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳			ごはん	727 25. 1				
		夏野菜のごまみそ汁	ミックスみそ・豆乳・けずりぶし	たまねぎ・なす・にんじん・オクラ	じゃがいも・ごま						
		えだまめサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		キャベツ・えだまめ・スイートコーン	マヨネーズ風ドレッシング						
		レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉・とりレバー	かぼちゃ	コーンスターチ・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖						

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)
		おも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・小魚・海藻	おも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	おも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	
19金	★ナン(米・小麦使用)・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ナン(米・小麦使用)	704 29.3
	★チキンカレー	とり肉・★ヨーグルト・★チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・カレールウ(★甘口)・米ぬか油	
	コールスローサラダ	ウインナー	キャベツ・きゅうり	コールスロードレッシング	
	たらフライ	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	

7月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン、ナン
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライspan、ツイストパン、ナン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ
- じゃがいも ●にんじん ●たまねぎ
- オクラ ●なす ●はくさい・・・キムチ



※献立表内では太字になっています。





19日(金)

豊田市産の米と小麦を使用したナンが登場します。

〈今月の季節の食材〉



4日(木) **七夕献立**

7月7日は七夕です。
七夕という風習は、奈良時代に中国から日本へ伝わりました。
初めは宮中行事でしたが、江戸時代に願い事を書いた短冊を色とりどりの飾りとともに笹に飾る風習が庶民の間に広まりました。

ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てた「天の川汁」と星型のチーズが入った「星のチーズサラダ」、「七夕ゼリー」が登場します。



たべまるのおすすめ

今月は、8日(月)の【かみなり汁】まる。
作り方や写真は、豊田市の「クックパッド公式キッチン」を見るまる。
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



夏の食生活を見直して、夏休みを元気に過ごそう！

元気ポイント1 早寝・早起き・朝ごはん



元気に過ごすためには、「早寝・早起き」をして「朝ごはん」を食べることが大切です。
生活リズムをととのえるために毎日続けましょう。

元気ポイント2 こまめに水分補給



汗を多くかく夏は、水分補給が大切です。
外出するときや運動をするときは、事前や途中でこまめに水分補給をしましょう。

元気ポイント3 間食は量と時間を決めて



間食をたくさん食べると、1日3食の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。
間食は時間と量を決めて食べましょう。

※献立一覧表と食材の産地は豊田市ホームページで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。



日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻	緑のグループ おも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	黄のグループ おも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)
2月		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	650 21.5
		みそ汁（備蓄用）	豆みそ・凍り豆腐・米みそ・油揚げ	切干しだいこん・みつば		
		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	
		ツナそぼろ丼	まぐろ（油漬）	スイートコーン・グリーンピース	砂糖・ごま	
		野菜ゼリー		野菜ゼリー		
3火		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	682 25.5
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび	はくさい・たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
		ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
		春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	
4水		麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	686 24.9
		豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・さやいんげん しょうが	砂糖	
		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	
		さといもコロッケ	大豆・とり肉		小麦粉・とうもろこしでん粉・さといも・砂糖 なたね油・米ぬか油	
5木		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	646 27.6
		★かきたま汁	豆腐・★鶏卵・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	
		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・スイートコーン	砂糖・和風ドレッシング	
		大豆のピリ辛炒め	ぶた肉・大豆・青大豆	たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく	砂糖・じゃがいもでん粉・ごま油	
6金		★クロロール・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★クロロール	633 25.1
		★コーンポタージュ	★牛乳・とり肉・★脱脂粉乳・★チーズ	たまねぎ・にんじん・スイートコーン	じゃがいも・★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		ウインナー	ウインナー			
9月		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	621 24.1
		★八宝菜	★うずら卵・ぶた肉・いか	たまねぎ・はくさい・もやし・にんじん チンゲンサイ	じゃがいもでん粉	
		拌三絲（パンサンスー）		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
		ぎょうざ	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・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード	
10火		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	623 23.8
		とうがん汁	油揚げ・けずりぶし	とうがん・にんじん・根深ねぎ		
		ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉・ひじき・けずりぶし	にんじん	じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
		ししゃもフライ ◆ウスターソース	大豆・からふとししゃも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
11水		ソフトめん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ソフトめん	720 27.5
		トマトソースかけ	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん・バジル・ローリエ	じゃがいもでん粉・砂糖・オリーブ油	
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・スイートコーン にんじん・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		たらナゲット	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	
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
12木		麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	713 23.8
		★夏野菜のカレーライス	ぶた肉・★チーズ・★脱脂粉乳	たまねぎ・なす・かぼちゃ・にんじん ピーマン	カレールウ（★甘口・辛口）・米ぬか油	
		いかサラダ	いか	キャベツ・きゅうり	ごまドレッシング	
		なしポンチ		パインアップル・なし（生）・黄桃		
13金		★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	627 27.5
		オニオンスープ	とり肉・ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいもでん粉	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	フレンチドレッシング	
		ハンバーグ ◇中濃ソース（ハンバーグ用）	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 ラード・米ぬか油	
17火		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	653 26.4
		のっぺい汁	ちくわ・油揚げ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにゃく・にんじん・ごぼう 根深ねぎ	さといも・じゃがいもでん粉・ごま油	
		とり肉とキャベツのおひたし	とり肉（蒸）	キャベツ・もやし	砂糖	
		いわしの梅煮	いわし	梅干し	じゃがいもでん粉・砂糖	
		月見だんご			月見だんご	
18水		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	646 27.8
		生揚げのみそ炒め	生揚げ・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし・こんぶだし		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
19木		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	658 25.6
		肉だんごと野菜のスープ	肉だんご	はくさい・にんじん・根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉	
		切干しだいこんのチャプチェ	ぶた肉	切干しだいこん・にんじん・しいたけ ピーマン・しょうが・にんにく	砂糖・ごま・米ぬか油・ごま油	
		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	

日曜日	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)
			おも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・小魚・海藻	おも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	おも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	
20	金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	648 23.9
		パスタスープ	ショルダーベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・マカロニ	
		★チーズサラダ	★チーズ	キャベツ・きゅうり	フレンチドレッシング	
		チキンライス	とり肉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
24	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	632 26.2
		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	豆玉ふ	
		筑前煮	とり肉・けずりぶし	こんにゃく・にんじん・ごぼう・れんこん さやいんげん	砂糖・米ぬか油・ごま油	
		さばの塩焼き	さば		米ぬか油	
25	水	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	697 25.0
		ラタトゥイユ	ショルダーベーコン	たまねぎ・かぼちゃ・なす・トマト・にんじん トマトピューレー・ピーマン・ズッキーニ にんにく・パセリ	オリーブ油	
		ビーンズサラダ	大豆	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		とよたひまわりポーク入り ハムサンド	とり肉・ぶた肉		じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 ラード・米ぬか油	
		ももゼリー		ももゼリー		
26	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	660 24.7
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ・けずりぶし	にんじん・えのきたけ・根深ねぎ	じゃがいも	
		ゆかりあえ		キャベツ・きゅうり・もやし・にんじん しそ（粉）	砂糖	
		レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉・とりレバー	かぼちゃ	コーンスターチ・じゃがいもでん粉・米ぬか油 砂糖	
27	金	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	622 28.6
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
		中華あえ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん・きゅうり	砂糖・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 とうもろこし	小麦粉・砂糖・ラード	
30	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	670 26.2
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	
		ささ身大葉梅肉フライ	大豆・とり肉	青じそ・梅干し	小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖・なたね油 米ぬか油	

9月の目標「自然の恵みに感謝しよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・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、生揚げ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
・・・とよたひまわりポーク入りハム
- なす ●なし ●しいたけ
- もも・・・ももゼリー

※献立表内では**太字**になっています。

＜今月の季節の食材＞



なし



ピーマン



なす



とうがん



かぼちゃ

2日（月）防災の日献立

1日は「防災の日」です。給食では、災害時に備えた食品を活用した献立を実施します。



17日（火）月見献立

17日は「十五夜」です。
収穫したさといもなどを供えるため「いも名月」とも呼ばれています。
給食では、さといもが入った「のっぺい汁」を実施します。また、さといもの形をした「月見だんご」がつかます。



25日（水）豊田ブランドの日

「とよたひまわりポーク入りハムサンド」や「ももゼリー」など豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。



たべまるのおすすめ

今月は、12日（木）の【夏野菜のカレーライス】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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

たべまる給食

検索



とよた給食ニュース



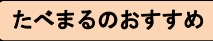
「とよた給食ニュース9月号」を4日（水）に配信します。
左のイラストをタップし、「令和6年9月号」を選択すると見ることができます。

※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。

※★は乳または卵を含みます。
※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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

2024年度 10月		学校給食献立一覧表	小学校	 献立B 	東部給食センター 豊田市教育委員会	
日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻	緑のグループ おも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	黄のグループ おも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	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	669 23. 7
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
		中華あえ		キャベツ・にんじん	香味野菜ドレッシング・はるさめ	
		大学いも			さつまいも・米ぬか油・砂糖	
2	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	661 27. 0
		★かきたま汁 	★鶏卵・豆腐・かまぼこ・けずりぶし	えのきたけ	じゃがいもでん粉	
		野菜のねりごまあえ 	まぐろ（油漬）	キャベツ・にんじん・もやし	ごま・砂糖	
		とり肉の香味ソースかけ	とり肉	根深ねぎ・しょうが	とうもろこしでん粉・米ぬか油・ごま油・砂糖	
3	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	663 30. 6
		さといものみそ汁	豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ	さといも	
		五目豆	大豆・ぶた肉・こんぶ・けずりぶし	にんじん・ごぼう	砂糖	
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
		味付けのり	味付けのり			
4	金	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	644 22. 7
		★パンプキンポタージュ	★牛乳・★脱脂粉乳・★チーズ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ	★ベシヤメルソースの素・★生クリーム ★バター	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		きんぴらピラフ	ウインナー	たまねぎ・ごぼう・にんじん・えだまめ エリンギ	オリーブ油	
7	月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	621 23. 3
		★五目スープ	★うずら卵・ショルダーベーコン	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	はるさめ・じゃがいもでん粉	
		キムチチャーハン	ぶた肉	たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ	ごま油	
		ぎょうざ	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・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード	
8	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	633 22. 8
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬）・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		磯香あえ	のり	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
		愛知の野菜入り肉だんご	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ・れんこん	じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油・ラード	
9	水	豊田めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		豊田めん	675 27. 8
		野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ・けずりぶし	はくさい・たまねぎ・にんじん・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉・ごま油	
		和風サラダ ◇和風ドレッシング		キャベツ・きゅうり・切干しだいこん	ごま・砂糖・和風ドレッシング	
		ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
10	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	688 24. 6
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ・けずりぶし	はくさい・だいこん・根深ねぎ		
		りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節・こんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン	トマトドレッシング・オリーブ油・砂糖	
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー		とうもろこしでん粉・さつまいも じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
11	金	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	640 25. 8
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉・ショルダーベーコン	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・にんじん・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			
15	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	653 23. 8
		ちゃんこ汁	肉だんご・ミックスみそ・油揚げ	はくさい・にんじん・だいこん・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		きんぴらごぼう	ぶた肉・はんぺん	ごぼう・にんじん	砂糖・ごま・米ぬか油・ごま油	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
16	水	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	637 27. 6
		焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ・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	
		ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・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 とうもろこし	小麦粉・砂糖・ラード	
17	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	643 23. 8
		さつまいものみそ汁	麦みそ・豆みそ・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さつまいも	
		きのこごはん	とり肉・油揚げ	しめじ・にんじん・えのきたけ・しいたけ	砂糖	
		かつおのミンチカツ	かつお	しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖・なたね油・とうもろこし油 米ぬか油	
18	金	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	647 25. 8
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	じゃがいも・押麦・米ぬか油	
		フレンチサラダ		キャベツ・にんじん・スイートコーン レモン果汁	なたね油・砂糖	
		★チーズオムレツ	★鶏卵・★チーズ		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
		ラ・フランスジャム			ラ・フランスジャム	
21	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	639 24. 6
		根菜の煮物	とり肉・はんぺん・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・れんこん	砂糖	
		アーモンドあえ	油揚げ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	アーモンド・砂糖	
		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	
22	火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	694 22. 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	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）	キャベツ・きゅうり	フレンチドレッシング	
		ナタデココポンチ		パインアップル・ナタデココ	カクテルゼリー	

日曜日	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)
			おも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・小魚・海藻	おも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	おも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	
23	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	673 25. 6
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	はくさい・たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
		棒々鶏（パンパンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり		
		春巻き	ぶた肉	にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ	小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油 米ぬか油	
24	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	656 28. 0
		きのこのみそ汁	ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	しめじ・根深ねぎ・えのきたけ・しいたけ	じゃがいも	
		★とよたチャンプルー	生揚げ・ぶた肉・★鶏卵・かつお節	たまねぎ・にんじん	ごま・米ぬか油	
		あゆの一夜干し揚げ	あゆ		米ぬか油	
		ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		
25	金	★りんごパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★りんごパン	723 24. 1
		★コーンクリームスープ	★牛乳・★脱脂粉乳・★チーズ	スイートコーン・たまねぎ・パセリ	★ベシャメルソースの素・★生クリーム	
		コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		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 なたね油・パーム油・ラード・米ぬか油	
28	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	634 28. 7
		すきやき風煮	焼き豆腐・ぶた肉	はくさい・こんにゃく・根深ねぎ・えのきたけ	生ふ・砂糖	
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・にんじん・ほうれんそう	砂糖	
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし・こんぶだし		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
29	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	624 22. 0
		すまし汁	豆腐・かまぼこ・けずりぶし	にんじん・みつば		
		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・スイートコーン	マヨネーズ風ドレッシング	
		いかカツ ◆ウスターソース	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 大豆油・なたね油・パーム油・米ぬか油	
30	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	669 25. 5
		★おでん	★うずら卵・生揚げ・ちくわ・けずりぶし こんぶ	だいこん・こんにゃく	さといも	
		ゆかりあえ		キャベツ・にんじん・きゅうり・しそ（粉）	砂糖	
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	
31	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	654 23. 0
		だいこんと豚肉の煮物	ぶた肉・焼き豆腐・はんぺん・けずりぶし	だいこん・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
		こまつなのおひたし		キャベツ・こまつな・にんじん	砂糖	
		和風コロッケ	大豆	にんじん・れんこん	小麦粉・米粉・じゃがいも・じゃがいもでん粉 砂糖・大豆油・なたね油・米ぬか油	

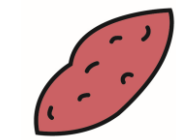
10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
- …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
豊田めん
- 大豆「フクユタカ」
- …水煮大豆、豆腐
油揚げ、生揚げ
焼き豆腐
- あゆ
- しいたけ
- なたね油
- はくさい…キムチ
- さといも
- キャベツ
- ブルーベリー…ブルーベリーゼリー

※献立表内では**太字**になっています。

<今月の季節の食材>



さつまいも

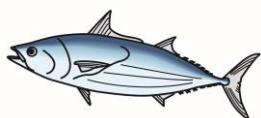


さといも



きのこ

- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・えのきたけ
- ・エリンギ



かつお



りんご

※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。

※★は乳または卵を含みます。
※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。

24日（木）豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。

- ★ごはん…米（大地の風）
- ★きのこのみそ汁…しいたけ、油揚げ
- ★とよたチャンプルー…生揚げ
- ★あゆの一夜干し揚げ…あゆ
- ★ブルーベリーゼリー…ブルーベリー



たべまるのおすすめ

今月は、2日（水）の【とり肉の香味ソースかけ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ
「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
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



とよた給食ニュース



「とよた給食ニュース9月号」が配信されています。
左のイラストをタップし、「令和6年9月号」を選択すると
見ることができます。

2024年度 11月		学校給食献立一覧表		小学校		 献立B				東部給食センター 豊田市教育委員会			
日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻		緑のグループ おも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		黄のグループ おも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	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		668 27. 5				
		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						
		ごま酢あえ			キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが		砂糖・ごま						
		★納豆巻き	納豆・★チーズ		パセリ		砂糖						
		手巻きのり	のり										
5	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		663 24. 1				
		みそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ		たまねぎ・根深ねぎ								
		だいこんサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）		だいこん・きゅうり・にんじん		砂糖・マヨネーズ風ドレッシング						
		和風照り焼きハンバーグ	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 ラード・砂糖・じゃがいもでん粉・米ぬか油						
6	水	中華めん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				中華めん		698 26. 1				
		塩ラーメン	ぶた肉・かまぼこ		キャベツ・もやし・にんじん・根深ねぎ スイートコーン・しょうが・にんにく		じゃがいもでん粉						
		中華あえ	まぐろ（油漬）		キャベツ・にんじん・きゅうり		香味野菜ドレッシング・はるさめ						
		揚げぎょうざ	ぶた肉		にら・キャベツ・しょうが・たまねぎ		小麦粉・キャッサバでん粉・砂糖・ラード 米ぬか油						
		豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ						
7	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		631 22. 7				
		さつま汁	とり肉・麦みそ・けずりぶし		だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		さつまいも						
		アーモンドあえ			キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん		アーモンド・砂糖						
		ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも				小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油						
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ						
8	金	★りんごパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★りんごパン		710 27. 0				
		ポトフ	ウインナー		たまねぎ・だいこん・にんじん		じゃがいも						
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）		キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン		コールスロードレッシング						
		★チーズオムレツ	★鶏卵・★チーズ				キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油						
11	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		642 26. 2				
		のっぺい汁	ちくわ・油揚げ・けずりぶし・こんぶ		こんにゃく・にんじん・ごぼう・根深ねぎ しいたけ		さといも・じゃがいもでん粉・ごま油						
		和風サラダ ◇和風ドレッシング	とり肉（蒸）		キャベツ・きゅうり・切干しだいこん		ごま・砂糖・和風ドレッシング						
		さばのみそ煮	豆みそ・さば				砂糖						
		なしゼリー			なしゼリー								
12	火	三河赤鷄五目ごはん ★飲用牛乳	★飲用牛乳・とり肉・油揚げ		ごぼう・しいたけ・にんじん		ごはん・砂糖・大豆油		642 28. 6				
		米粉だんご汁	米みそ・けずりぶし		はくさい・だいこん・にんじん・根深ねぎ		米粉だんご						
		ほうれんそうのおかかあえ	かつお節		キャベツ・もやし・ほうれんそう		砂糖						
		生揚げとかぼちゃのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし		かぼちゃ・しょうが		砂糖・じゃがいもでん粉						
		乾燥小魚	いわし				キャッサバでん粉・砂糖						
13	水	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		692 27. 8				
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐		はくさい・こんにゃく・根深ねぎ		砂糖						
		海藻サラダ	ひじき・わかめ		キャベツ・きゅうり・にんじん		香味野菜ドレッシング						
		たらナゲット	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						
14	木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		725 25. 6				
		★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・きゅうり		フレンチドレッシング						
		みかん(生)			みかん（生）								
15	金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		646 23. 5				
		★たまごスープ	★鶏卵・ショルダーベーコン		たまねぎ・にんじん		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						
		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						
18	月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				麦ごはん		635 22. 7				
		★中華飯	★うずら卵・ぶた肉・いか		はくさい・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ		じゃがいもでん粉						
		ナムル			もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん		ごま・砂糖・ごま油						
		ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉		しょうが・たまねぎ		小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖						
19	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳				ごはん		680 26. 0				
		つくね汁	肉だんご・麦みそ・けずりぶし		だいこん・にんじん・根深ねぎ								
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・こんぶ・けずりぶし		にんじん		じゃがいも・砂糖・ごま油・米ぬか油						
		ほっけフライ ◆ウスターソース	ほっけ				小麦粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油						
20	水	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳				★ツイストパン		591 23. 3				
		ミネストローネ	とり肉		たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ にんにく・パセリ		じゃがいも・マカロニ・オリーブ油 いんげんまめ						
		コーンコールスローサラダ			キャベツ・スイートコーン・にんじん		コールスロードレッシング						
		ウインナー	ウインナー										

日曜日	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)
			おも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・小魚・海藻	おも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	おも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	
21	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	614 24.5
		わかめスープ	豆腐・ショルダーベーコン・わかめ	たまねぎ・にんじん		
		豚肉とキムチのみそ炒め	ぶた肉・豆みそ	キャベツ・キムチ・にんじん	砂糖・じゃがいもでん粉	
		いかカツ	大豆・いか		小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉・砂糖 大豆油・なたね油・パーム油・米ぬか油	
25	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	733 22.9
		とよたひまわりポークの赤だし	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・米みそ けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
		青菜あえ	あいち県民の日献立	キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
		豊田市産じゃがいもコロッケ	ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・じゃがいも・砂糖・米ぬか油	
		おにまんじゅう			おにまんじゅう	
26	火	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	662 25.7
		★はるさめスープ	★うずら卵・ベーコン	はくさい・にんじん	はるさめ・じゃがいもでん粉	
		ビビンバ丼	ぶた肉	もやし・ほうれんそう・にんじん・しょうが	砂糖・ごま油・ごま・米ぬか油	
		チヂミ	大豆	にら・にんじん・たまねぎ	とうもろこしでん粉・米粉・じゃがいも じゃがいもでん粉・キャッサバでん粉 ショートニング・なたね油・ごま油・砂糖	
27	水	★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	624 26.8
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん・紅しょうが	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
		りんごポンチ		パインアップル・りんご（生）・黄桃		
		しゅうまい	ぶた肉	しょうが・たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉	
28	木	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	694 24.7
		八杯汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	マカロニ・ごま・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	
		レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにゃく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
29	金	★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	679 28.6
		★きのこのクリーム煮	★牛乳・とり肉・★脱脂粉乳・★チーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ	★ベシヤメルソースの素・★生クリーム ★バター	
		ビーンズサラダ	大豆	キャベツ・にんじん・きゅうり	フレンチドレッシング	
		フィッシュサンド ◇中濃ソース（サンド用）	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	

11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

＜今月の季節の食材＞

豊田の農産物

- 米「大地の風」 ……ごはん、麦ごはん、米粉パン、三河赤鶏五目ごはん
- 小麦「きぬあかり」 ……スライスパン、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」 ……水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ、焼き豆腐、納豆
- にんじん ●しいたけ ●ほうれんそう ●だいこん
- さといも ●キャベツ ●ぶた肉「とよたひまわりポーク」
- はくさい ●はくさい ……キムチ
- じゃがいも ……豊田市産じゃがいもコロッケ
- なし ……なしゼリー ●茶 ……抹茶ふりかけ

※献立表内では**太字**になっています。



さば



さといも



さつまいも



ほうれんそう



だいこん



ねぎ



みかん



りんご

25日（月） あいち県民の日献立



愛知県の郷土料理や愛知県でとれた食材を使用した献立を実施します。

★ごはん…米（大地の風）

★飲用牛乳…牛乳

★とよたひまわりポークの赤だし…ぶた肉（とよたひまわりポーク）、豆腐、油揚げ
にんじん、だいこん、豆みそ、米みそ

★青菜あえ…キャベツ、はくさい、にんじん

★豊田市産じゃがいもコロッケ…じゃがいも

★おにまんじゅう



おにまんじゅう

コロッケができるまでの動画はこちら



とよたの給食

検索

たべまるのおすすめ

今月は、19日（火）の【糸切昆布の炒め煮】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」を
クリックするまる。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。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳または卵を含みます。
※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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ おも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・小魚・海藻	緑のグループ おも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	黄のグループ おも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)
2月		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	643 24. 8
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・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	じゃがいも	
		根菜のきんぴら	ぶた肉	ごぼう・れんこん・にんじん	砂糖・米ぬか油・ごま油	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
3火		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	692 22. 7
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬）・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
		れんこんサラダ ◇和風ドレッシング	青大豆	キャベツ・れんこん・スイートコーン	砂糖・和風ドレッシング	
		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水		ソフトめん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ソフトめん	690 26. 8
		ミートソースかけ	ぶた肉	たまねぎ・トマト・にんじん・グリーンピース	じゃがいもでん粉・砂糖・米ぬか油	
		フレンチサラダ		キャベツ・スイートコーン・にんじん きゅうり・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		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・なたね油・パーム油 ラード・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素			コーヒー牛乳の素	
5木		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	643 24. 3
		★五目スープ たべまるのおすすめ	★うずら卵	チンゲンサイ・たまねぎ・もやし・にんじん	はるさめ・じゃがいもでん粉	
		キムチチャーハン	ぶた肉	たくあん漬・キムチ・にんじん・根深ねぎ	ごま油・ごま	
		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 とうもろこし	小麦粉・砂糖・ラード	
6金		★スライスパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★スライスパン	675 30. 4
		オニオンスープ	とり肉・ショルダーベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		
		マセドアンサラダ		にんじん・スイートコーン・きゅうり	じゃがいも・コールスロードレッシング	
		チーズハンバーグサンド （ハンバーグ・★スライスチーズ） ◇中濃ソース（サンド用）	牛肉・とり肉・ぶた肉・★チーズ	たまねぎ	小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	
9月		ごはん（ミネアサヒ）・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	653 27. 3
		とよたのみそ汁 豊田ブランドの日	豆腐・豆みそ・けずりぶし	はくさい・だいこん・葉ねぎ・しいたけ		
		おかかあえ 	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		レバーと大豆のごまがらめ	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・ごま	
10火		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	625 23. 4
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉	はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
		拌三絲（パンサンスー）		キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・砂糖・ごま油	
		ぎょうざ	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・米でん粉 キャッサバでん粉・ラード	
11水		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	689 25. 8
		のっぺい汁	ちくわ・油揚げ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにやく・にんじん・ごぼう 根深ねぎ	さといも・じゃがいもでん粉・ごま油	
		和風サラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）	キャベツ・にんじん・きゅうり	砂糖・和風ドレッシング	
		さばの塩焼き	さば			
12木		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	646 30. 3
		★高野豆腐の卵とじ	ぶた肉・★鶏卵・凍り豆腐・けずりぶし	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	
		ごま酢あえ	とり肉（蒸）	キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖・ごま	
		わかさぎのから揚げ	わかさぎ		米粉・じゃがいもでん粉・米ぬか油	
13金		★米粉パン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★米粉パン	694 28. 2
		★かぶとはくさいのクリームスープ	★牛乳・とり肉・ショルダーベーコン ★脱脂粉乳・★チーズ	たまねぎ・はくさい・かぶ・にんじん	★ベシヤメルソースの素・★生クリーム ★バター	
		ブロッコリーサラダ ◇サウザンアイランドドレッシング		キャベツ・ブロッコリー・スイートコーン	サウザンアイランドドレッシング	
		ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉	たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉・米粉 じゃがいもでん粉・砂糖・なたね油・米ぬか油	
16月		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	614 24. 6
		ふだま汁	豆腐・けずりぶし	にんじん・はくさい・えのきたけ・みつば	豆玉ふ	
		切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ・あおのり	キャベツ・切干しだいこん・もやし 紅しょうが	米ぬか油	
		ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
17火		麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	752 26. 8
		★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）	
		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	
		たらフライ	大豆・すけとうだら		小麦粉・キャッサバでん粉・えごま油 米ぬか油	
18水		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	651 26. 2
		だいこんのそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ・けずりぶし	だいこん・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
		ひじきサラダ	まぐろ（油漬）・ひじき	キャベツ・きゅうり	ごまドレッシング・ごま	
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし・こんぶだし		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
19木		ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	662 26. 0
		かぼちゃのみそ汁 冬至献立	豆腐・米みそ・油揚げ・いりこだし	かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ		
		はくさいのごまあえ 		はくさい・もやし・にんじん	ごま・砂糖	
		ぶりのから揚げ	ぶり	しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油	

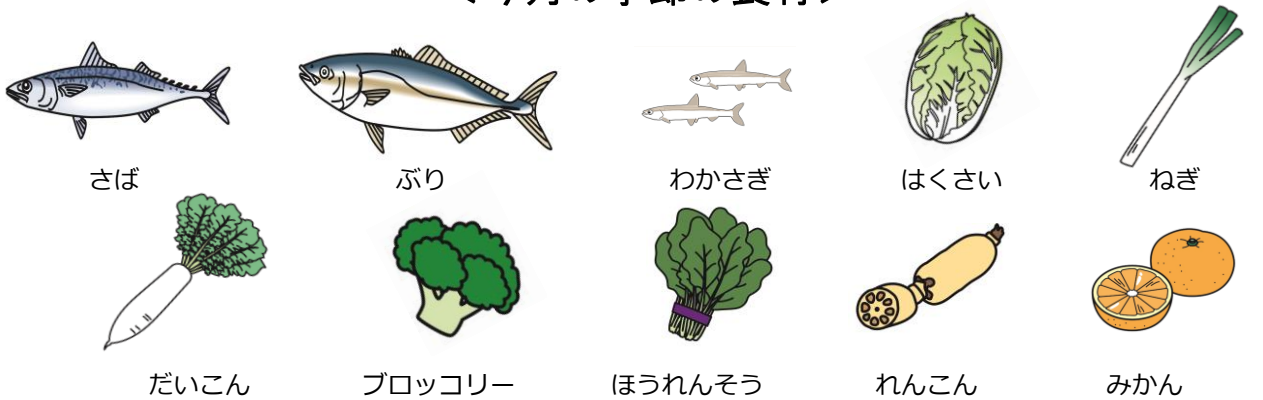
日曜日	曜日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			おもに体をつくるものになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	おもに体の調子を整えるものになる食品 色のこい野菜・その他の野菜 きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・菓子・油脂類・種実類	
20	金	★ツイストパン・★飲用牛乳	★飲用牛乳		★ツイストパン	665 24.7
		ポトフ	ウインナー	たまねぎ・だいこん・にんじん	じゃがいも	
		大豆とツナのサラダ	大豆・まぐろ（油漬）	キャベツ・にんじん	コールスロードレッシング	
		みかん（生）		みかん（生）		
23	月	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	748 26.3
		パスタスープ	ベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	マカロニ	
		チキンライス	とり肉	たまねぎ・にんじん・グリンピース	米ぬか油	
		★オムレツ	★鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	
		豆乳プリンタルト			豆乳プリンタルト	

12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」
…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、生揚げ
- さといも ●キャベツ ●にんじん
- はくさい ●はくさい…キムチ
- 葉ねぎ ●ほうれんそう
- だいこん ●しいたけ

※献立表内では太字になっています。



9日(月) 豊田ブランドの日



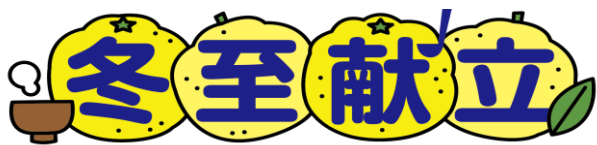
豊田市でとれた食材を使用した献立です。

- ごはん…米（特別栽培米ミネアサヒ「赤とんぼ米」）
- とよたのみそ汁…豆腐・はくさい・だいこん・しいたけ・葉ねぎ
- おかかあえ…キャベツ・ほうれんそう・にんじん
- レバーと大豆のごまがらめ…大豆



下山地区

生産者の方々は、農産物を一生懸命作っています。
感謝の気持ちを込めて給食を食べましょう。



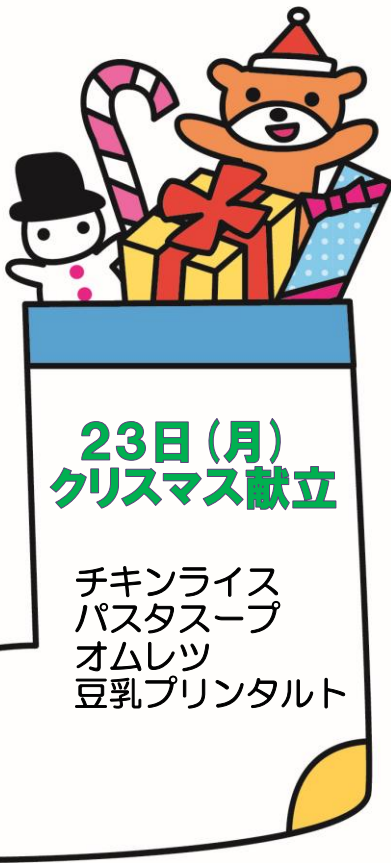
19日(木)

かぼちゃのみそ汁



1年の中で一番、昼が短く、夜が長くなる日を「冬至」と呼びます。
冬至の日は、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って体を温め、栄養のある「かぼちゃ」を食べるとかぜをひきにいいといわれています。

今年の冬至は
12月21日(土)です。



たべまるのおすすめ

今月は、5日(木)の【キムチチャーハン】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページの
トップページ「クックパッド公式キッチン」を
クリックするまる。
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。
飲用牛乳とは200mlパック入りの牛乳です。

※★は乳または卵を含みます。
※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。

2023年度 1月

学校給食献立一覧表

中学校



献立A



東部給食センター
豊田市教育局委員会



日曜日	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	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
9	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		790 28.8
		根菜のみそ煮	とり肉・豆みそ はんぺん けずりぶし		にんじん	だいこん・れんこん ごぼう	じゃがいも・砂糖		
		七草ごはん			七草・だいこんの葉	だいこん		ごま	
		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	
		プチゼリー（みかん）					プチゼリー（みかん）		
10	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 29.1
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	はくさい・根深ねぎ	さといも		
		煮あえ	油揚げ・けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・れんこん	砂糖		
		にぎすフライ・◆ウスターソース	にぎす				小麦粉	米ぬか油	
11	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		848 28.0
		関東煮	生揚げ・ちくわ けずりぶし	こんぶ	にんじん	こんにゃく	じゃがいも・砂糖		
		ぜんざい					白玉もち・砂糖 あずき		
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
12	金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		794 29.1
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		華風あえ				キャベツ・もやし きゅうり 紅しょうが	はるさめ・砂糖	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
15	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 29.3
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	根深ねぎ	じゃがいも		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー			こんにゃく	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
16	火	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		795 31.2
		★たまごスープ	★鶏卵・ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ スイートコーン		コールスロートレッシング	
		ハンバーグサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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	米ぬか油	
17	水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		884 28.4
		★カレーライス	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ （★甘口・辛口）	
		いかサラダ	いか			キャベツ・きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	
		みかん（生）				みかん（生）			
18	木	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		850 34.7
		★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	マカロニ	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
		たらナゲット	すけとうだら				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉 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	
19	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 30.4
		八杯汁	豆腐・けずりぶし	こんぶ	にんじん	はくさい・ごぼう 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
		切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ かつお節	あおのり		キャベツ・もやし 切干しだいこん 紅しょうが		米ぬか油	
		ししゃもフライ	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
22	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		794 33.9
		つくね汁	肉だんご・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		ひじきの炒め煮	ぶた肉・大豆 けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	とうもろこしでん粉 砂糖		
23	火	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		782 35.6
		とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・しょうが にんにく	じゃがいもでん粉		
		ナムル	とり肉（蒸）			はくさい・もやし	砂糖	ごま・ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
		乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉 砂糖		
24	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		795 33.9
		豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	はくさい・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	砂糖	ごま	
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		

日曜日	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	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
25	木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		815 29.6
		大麦と野菜のスープ	ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	だいこん・キャベツ	じゃがいも・押麦	米ぬか油	
		ブロッコリーサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ風ドレッシング	
		とり肉のトマト煮込み	とり肉		トマト・バジル	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉	オリーブ油	
26	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		819 31.0
		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		
		はくさいとかぶの酢の物			にんじん	はくさい・かぶ きゅうり	砂糖		
		★納豆巻き	納豆	★チーズ	パセリ		砂糖		
		手巻きのり		のり					
29	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		810 32.9
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐			はくさい・こんにゃく 根深ねぎ・えのきたけ	砂糖		
		和風サラダ ◇和風ドレッシング				キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	和風ドレッシング	
		花型はんぺん	すけとうだら このしろ		にんじん	キャベツ スイートコーン	じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
30	火	★サンドイッチロール ★飲用牛乳		★飲用牛乳			★サンドイッチロール		813 33.9
		ミネストローネ	ショルダーベーコン		トマト・にんじん 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	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		とんカツドッグ ◇中濃ソース（ドッグ用）	大豆・ぶた肉				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
31	水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		848 27.3
		★中華飯	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
		愛知の野菜入り揚げぎょうざ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・れんこん	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	

1月の目標「給食について知ろう」



豊田の農産物

- 米「大地の風」
…ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライSPAN、ツイストパン
中華めん
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ
生揚げ、焼き豆腐、納豆
- 七草 ●さといも ●にんじん
●キャベツ ●だいこん ●はくさい

※献立表内では太字になっています。



鏡開き



ぜんざい 11日(木)

1月11日は、「鏡開き」です。
鏡開きは、鏡わりともいわれています。
健やかで幸多い1年になりますようにと
無病息災を願います。

<今月の季節の食材>



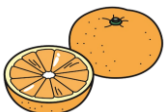
ブロッコリー



かぶ



だいこん



みかん



さば



はくさい

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

七草 9日(火)

春の七草



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、
おかゆなどにして食べることで、病気になら
ないように祈っていました。
現在でも、正月に七草がゆとして食べる
習慣が残っています。

松平地区でとれた七草を使い、
「七草ごはん」を実施します。

全国学校給食週間

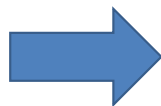
24日(水)～30日(火)



日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まったといわれています。
戦争によって一時中止されていましたが、戦後、外国からの援助により、
学校給食は再開されました。このことを記念して、「**全国学校給食週間**」が
定められました。

たべまるのおすすめ

今月は、19日(金)の【切干しだいこんのソース炒め】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」を
クリックするまる。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



「とよた給食ニュース1月号」を15日(月)
に配信します。左の二次元コードを読み取り、
1月号をクリックすると見ることができます。

※★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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



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	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
1 木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		796 33. 1
	だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
	いかサラダ	いか			キャベツ・きゅうり		ごまドレッシング	
	★厚焼き卵	かつお・★鶏卵 かつおだし				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
2 金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		788 32. 8
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん	さといも		
	なばなのおひたし			ほうれんそう なばな	キャベツ スイートコーン	砂糖		
	いわしのかば焼き丼 かば焼きのたれ	いわし				米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	節分豆	大豆						
5 月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		821 27. 6
	玄米だんご汁	けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ	玄米だんご		
	和風サラダ・◇和風ドレッシング	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
	ほっけフライ・◆ウスターソース	ほっけ				小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
6 火	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		829 38. 1
	焼きそば	ぶた肉・いか ちくわ	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	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	えびしゅうまい	えび・すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油	
7 水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 28. 3
	豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう			
	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	
	愛知のれんこん入りつくね	大豆・とり肉			たまねぎ・れんこん	じゃがいもでん粉 砂糖	なたね油・パーム油 ラード・牛脂	
8 木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		825 29. 4
	★マカロニのクリーム煮	とり肉 ショルダーペーコン	★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	★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン		コーンクリーミードレッシング	
	いよかん（生）				いよかん（生）			
9 金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		792 30. 4
	★ワントンスープ	★うずら卵・ペーコン		チンゲンサイ	たけのこ	ワントン皮		
	中華あえ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油	
	プチゼリー（アセロラ）					プチゼリー（アセロラ）		
13 火	ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		810 30. 1
	トマトソースかけ	ぶた肉		にんじん・バジル トマトピューレー ローリエ	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	オリーブ油	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	たこナゲット	大豆・いか・たこ たちうお				小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・ラード 米ぬか油	
14 水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		877 29. 7
	★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー スイートコーン		香味野菜ドレッシング	
	わんぱくじゃこ天	ウインナー	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ	小麦粉	米ぬか油	
15 木	★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		796 31. 6
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ペーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	押麦	米ぬか油	
	ビーンズマセドアン	大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも	コールスロードレッシング	
	サーモンフライ・◆ウスターソース	大豆・さけ				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
16 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		836 30. 4
	★おでん	生揚げ・★うずら卵 ちくわ・けずりぶし	こんぶ		だいこん・こんにゃく	さといも		
	青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
	肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		
19 月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		859 30. 5
	豆 ³ のスープ	豆乳・ウインナー 米みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも		
	コールスローサラダ				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	
	根菜ドライカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・ごぼう れんこん	小麦粉		

日曜日	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	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
20	火	三河赤鶏五目ごはん・★飲用牛乳	とり肉・油揚げ	★飲用牛乳	にんじん	ごぼう・しいたけ	ごはん・砂糖	大豆油	845 34.1
		のっぺい汁	ちくわ・けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく 根深ねぎ	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉 けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
		さばの塩焼き	さば					米ぬか油	
21	水	ごはん（ミネアサヒ）・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		871 31.4
		根菜のうま煮	豊田ブランドの日	生揚げ・とり肉 けずりぶし		にんじん さやいんげん	だいこん・れんこん ごぼう	砂糖	
		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	
		まるっととよたひまわりポーク コロッケ		大豆・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖	なたね油・マーガリン 米ぬか油
22	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		868 34.0
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
		ごまあえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
		湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						
26	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		879 34.5
		高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 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 じゃがいもでん粉		
		切干しだいこんのごま酢あえ			にんじん	キャベツ・しょうが 切干しだいこん	砂糖	ごま	
		ちくわの紅しょうが揚げ	ちくわ			紅しょうが	小麦粉	米ぬか油	
		海の五目佃煮	かつお節	こんぶ・のり・ひじき わかめ・寒天			砂糖・水あめ		
27	火	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		844 31.4
		根菜シャキシャキポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	だいこん・たまねぎ れんこん	じゃがいも		
		キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・レモン果汁 スイートコーン	砂糖	オリーブ油	
		ハンバーグサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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	米ぬか油	
28	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		808 30.7
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう			
		こまつなのおひたし	油揚げ		こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆 とりレバー・豆みそ			しょうが	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま	
29	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 28.2
		ピリット厚揚げ	生揚げ・ぶた肉		にんじん	はくさい・にんにく	はるさめ・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま油	
		華風あえ				キャベツ・もやし きゅうり・紅しょうが	砂糖	ごま油	
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	

2月の目標「日本の伝統的な食文化を知ろう」

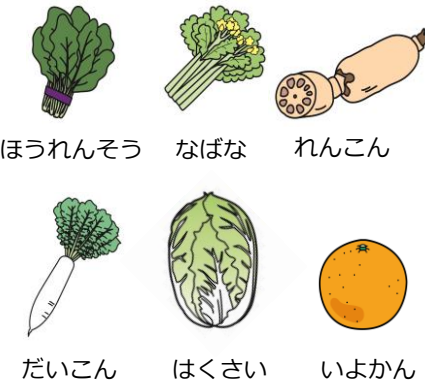


豊田の農産物

- 米「大地の風」「特別栽培米ミネアサヒ（赤とんぼ米）」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
三河赤鶏五目ごはん、玄米だんご
 - 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」・・・節分豆、水煮大豆、豆腐
生揚げ、油揚げ
 - キャベツ ●にんじん ●だいこん ●さといも
 - はくさい ●はくさい・・・キムチ ●なばな
 - 葉ねぎ
 - ぶた肉「とよたひまわりポーク」
・・・まるっととよたひまわりポークコロッケ
- ※献立表内では太字になっています。



＜今月の季節の食材＞



2月3日は「節分」



節分は「立春」の前日、冬から春へ季節を分ける節目の日です。

2日（金）に「節分献立」を実施します。

- ・いわしのかば焼き丼
- ・節分豆（豊田市産大豆）



21日（水）豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立です。

ごはん・・・米「特別栽培米ミネアサヒ（赤とんぼ米）」
根菜のうま煮・・・生揚げ・にんじん・だいこん
おかかあえ・・・油揚げ・にんじん・キャベツ
まるっととよたひまわりポークコロッケ・・・とよたひまわりポーク



たべまるのおすすめ

今月は、16日（金）の【肉みそ】まる。作り方や写真は、
豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」
をクリックするまる。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

たべまる給食

検索



給食に登場！特別栽培米ミネアサヒ「赤とんぼ米」

「赤とんぼ米」とは、農薬の使用回数や化学肥料の
窒素成分量を半分以上まで減らした特別栽培米です。
農薬により減ってしまったといわれる赤とんぼの復活
を目指してその名が付けられました。



赤とんぼ米農家
中根さん



「とよた給食ニュース1月号」に赤とんぼ米
についてさらに詳しく掲載されています。

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



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	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
1 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		843 31.8
	★かきたま汁	豆腐・★鶏卵 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		
	ちらしずし	ちくわ・油揚げ		にんじん	れんこん・たけのこ かんぴょう	砂糖		
	とり肉の照り焼き	とり肉			砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油		
	ひなあられ				ひなあられ			
4 月	赤飯・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん・もち米 あずき		820 31.1
	沢煮わん	ぶた肉・けずりぶし		にんじん・みつば	ごぼう・たけのこ えのきたけ・しょうが		米ぬか油	
	青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
	さわらのから揚げ	さわら			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	米粉のケーキ（いちご豆乳クリーム）					米粉のケーキ （いちご豆乳クリーム）		
5 火	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		853 30.7
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	ごぼうサラダ・◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
	ショウロンポウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
6 水	 卒業式 							
7 木	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		797 30.5
	★コーンクリームスープ		★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	パセリ	スイートコーン たまねぎ		★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり レモン果汁	砂糖		
	スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ	小麦粉・砂糖	米ぬか油	
8 金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		871 28.0
	★カレーライス	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ （★甘口・辛口）	
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
	はっさく（生）				はっさく（生）			
11 月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		813 33.5
	筑前煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
	おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい	砂糖		
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
12 火	ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		798 35.0
	野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ けずりぶし		にんじん	たまねぎ・はくさい もやし・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉	ごま油	
	たくあんあえ				キャベツ・たくあん漬 きゅうり	砂糖	ごま	
	ししゃもフライ	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャツサバでん粉	米ぬか油	
13 水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		849 27.7
	麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
	拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	愛知の野菜入り春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ・れんこん	小麦粉・砂糖・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・ごま油 米ぬか油	
14 木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		872 33.2
	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		
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
	ウインナー	ウインナー						
15 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		832 30.9
	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			
	野菜のねりごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
	レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	

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	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
18月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		816 27.0
	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	豆玉ふ		
	骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
	れんこんサンドフライ	大豆・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	
19火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		801 32.8
	★コリコリ親子丼	★鶏卵・とり肉 かまぼこ・けずりぶし		こまつな	たまねぎ・ごぼう たけのこ・えのきたけ	砂糖		
	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	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	
21木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		785 31.8
	ほたてとはくさいの中華炒め	ほたて		にんじん チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ しょうが	じゃがいもでん粉		
	中華風酢の物	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	コーンしゅうまい	大豆・すけとうだら			たまねぎ とうもろこし	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
	★角チーズ		★角チーズ					

3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

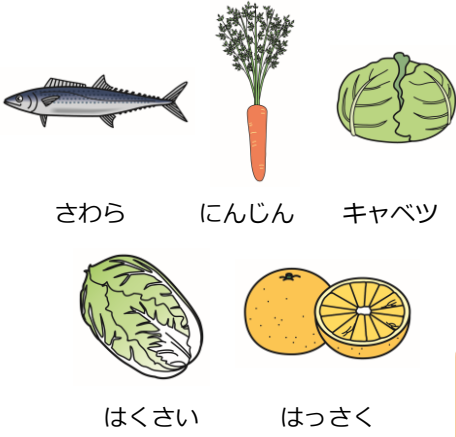
WE LOVE 豊田

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спан
ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、豆腐
油揚げ
- キャベツ
- はくさい・・・キムチ

※献立表内では太字になっています。

＜今月の季節の食材＞



3月3日は ひなまつり

1日（金） ひなまつり献立を実施します。
❀ちらしずし
❀ひなあられ

たべまるのおすすめ

今月は、15日（金）の【野菜のねりごまあえ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ
「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
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

卒業祝い献立

3年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。
みなさんの卒業を祝って、4日（月）に卒業祝い献立を実施します。
毎日の食生活を大切にして、楽しく、充実した生活を送ってください。

1年間の食生活をふり返りましょう！

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか？ 1年間どのように過ごしてきたのか、自分の食生活をふり返ってみましょう。

☐ 毎日朝食を
食べましたか？

☐ 1日3食、きちんと
食べましたか？

☐ 好ききらいなく、
何でも食べましたか？

☐ 6つの基礎食品群の食品をバランスよく
食べることができましたか？

☑にチェックしてみよう！
◇◇◇チェックの数◇◇◇
7コ…すばらしい！！ 大変良い食生活です♪
5～6コ…来年度もその調子でがんばって！
2～4コ…もうひとがんばり！
0～1コ…できることから1つずつがんばりましょう。

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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は、学級で配膳する時に使用します。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



日曜日	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	
			肉・魚・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	
8月		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		850 29.5
		豚丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		おひたし			にんじん ほうれんそう	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	
9火		★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		813 34.4
		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	
		ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 コーンスターチ キャッサバでん粉	ラード	
10水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		853 28.8
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・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			
		和風サラダ・◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・もやし きゅうり		和風ドレッシング	
		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	
11木		★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		837 31.5
		★春キャベツのポタージュ	ショルダーペーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ・キャベツ スイートコーン		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		ビーンズマセドアン	大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも	フレンチドレッシング	
		たらフライ・◆ウスターソース	すけとうだら				小麦粉 コーンスターチ	米ぬか油	
		いちごジャム				いちごジャム			
12金		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		865 30.8
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
		ちらしずし	ちくわ・油揚げ		にんじん	れんこん・たけのこ 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		
		花見だんご					花見だんご		
15月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		808 29.5
		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			
		いり大豆あえ	大豆		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				コーンスターチ じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
16火		赤飯・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん・もち米 あずき		795 29.7
		花ふのすまし汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば	しめじ	花ふ		
		れんこんサラダ				キャベツ・れんこん きゅうり スイートコーン	砂糖	ごまドレッシング ごま	
		さわらのから揚げ	さわら			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		いちごゼリー（豆乳クリーム添え）				いちごゼリー （豆乳クリーム添え）			
17水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		816 32.1
		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		
		ごま酢あえ	とり肉（蒸）			キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	
		★厚焼き卵	かつお・★鶏卵 かつおだし				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
18木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		844 30.0
		★かきたま汁	豆腐・★鶏卵 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		
		ひじきの炒め煮	大豆・けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
		ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・米粉・砂糖 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	
19金		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 29.8
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび		にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		拌三絲（バンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
22月		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		886 27.8
		★カレーライス	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	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・みかん			

日曜日	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	
			肉・魚・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	
23	火	白玉うどん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			白玉うどん		803 29.5
		肉うどん	ぶた肉・油揚げ かまぼこ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		ひじきとマカロニのサラダ ◇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	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		さくらえびのかき揚げ		さくらえび	みつば	たまねぎ	小麦粉	米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
24	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 30.0
		ほたての中華炒め	ほたてがい		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・しょうが	じゃがいもでん粉		
		中華風酢の物	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖・はるさめ	ごま・ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
25	木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		865 33.0
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
		コーンコールスローサラダ				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	
		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	ラード・米ぬか油	
26	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		801 30.6
		とり肉と野菜のうま煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
		キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ・もやし きゅうり	砂糖		
		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	
30	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 33.2
		じゃがいものみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ けずりぶし	わかめ		たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		
		大豆のピリ辛炒め	ぶた肉・大豆		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
		はんぺん	きんときだい・たら いとよりだい たちうお・かつおぶし			キャベツ	じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	米ぬか油	

4月の目標「楽しく給食を食べよう」

豊田の農産物

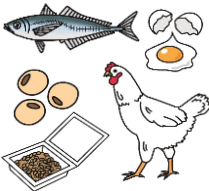
- 米「大地の風」
…ごはん、麦ごはん
赤飯、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライSPAN
ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐
油揚げ
- キャベツ
- たまねぎ

※献立表内では太字になっています。

WE LOVE 豊田

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



1群
魚・肉・卵
豆・豆製品

主にカルシウムを多く含む食品群



2群
牛乳・乳製品
骨ごと食べる魚
海藻

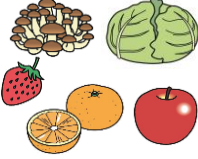
主に体の調子を整える食品群

主にビタミンA（カロテン）を多く含む食品群



3群
緑黄色野菜

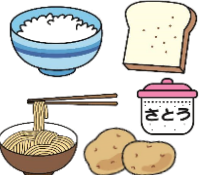
主にビタミンCを多く含む食品群



4群
その他の野菜
果物・きのこ

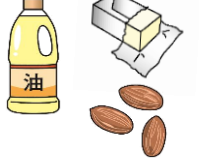
主にエネルギーになる食品群

主に炭水化物を多く含む食品群



5群
穀類・いも
砂糖

主に脂質を多く含む食品群



6群
油脂・種実

普通の食事でも、6つの基礎食品群の食品をバランスよく組み合わせさせて食べましょう。

しっかり食べよう！

＜今月の季節の食材＞



キャベツ たけのこ さわら さくらえび

入学・進級祝い献立
16日(火)

- ・赤飯
- ・さわらのから揚げ
- ・れんこんサラダ
- ・花ふのすまし汁
- ・いちごゼリー
(豆乳クリーム添え)

花見献立
12日(金)

- ・ちらしずし
- ・花見だんご

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、17日(水)の【ごま酢あえ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
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

たべまる給食

検索



※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



日曜日	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	
			肉・魚・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	
1	水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		844 29. 7
		若竹汁 こどもの日献立	豆腐・かまぼこ けずりぶし	わかめ		たけのこ・えのきたけ			
		ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉（蒸）			キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		かつおのそぼろ丼	かつお（油漬）		にんじん	えだまめ スイートコーン	砂糖	ごま	
		かしわもち					かしわもち		
2	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		860 28. 3
		家常豆腐（ジャーチャンドウフ）	生揚げ・ぶた肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
		華風あえ				キャベツ・もやし きゅうり・紅しょうが	はるさめ・砂糖	ごま油	
		大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
7	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		789 29. 1
		豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		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	砂糖	和風ドレッシング	
		肉だんご	大豆・とり肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・ごま	
8	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 33. 8
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
		ゆかりあえ			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・きゅうり もやし	砂糖		
		さわらの香味ソースかけ	さわら			根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま油	
9	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 29. 8
		★八宝菜	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ	じゃがいもでん粉		
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
10	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		799 32. 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	豆玉ふ		
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・けずりぶし	こんぶ	にんじん		じゃがいも・砂糖	ごま油・米ぬか油	
		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	
13	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 30. 1
		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			
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
14	火	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		846 31. 5
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		ミックスフルーツ				黄桃・パイナップル みかん			
		ショウロンポウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
15	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		813 34. 4
		高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 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 じゃがいもでん粉		
		磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
16	木	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		830 32. 8
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	押麦	米ぬか油	
		★チーズサラダ		★チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
		えびカツサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
17	金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		873 32. 0
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ	
		ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		★オムレツ	★鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油	
20	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		843 31. 9
		生揚げと野菜のうま煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・砂糖		
		わかめの酢の物		わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖		
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
21	火	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		844 31. 0
		ジャージャーめん	ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		うま塩キャベツ たべまるのすすめ			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・ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
		いちごゼリー（豆乳クリーム添え）				いちごゼリー （豆乳クリーム添え）			

日曜日	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	
			肉・魚・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	
22	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		822 30.3
		★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		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		
		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	
23	木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		827 31.5
		豆乳のカレースープ	豆乳・とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも		
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
		ウインナー	ウインナー						
24	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 28.1
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		青じそ入りあじフライ	大豆・あじ		青じそ		小麦粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
27	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 32.9
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	たまねぎ・だいこん			
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬） 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		
		★納豆巻き	納豆	★チーズ	パセリ		砂糖		
		手巻きのり		のり					
28	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 31.8
		★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		
		アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		ししゃもフライ・◆ウスターソース	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
29	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 30.1
		わかめスープ	豆腐 ショルダーベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ			
		ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		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	
		乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉 砂糖		
30	木	★サンドイッチロール・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★サンドイッチロール		795 30.6
		★ポタージュスープ	ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ スイートコーン		コールスロードレッシング	
		スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ グリーンピース	小麦粉・砂糖	米ぬか油	
31	金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		806 31.9
		とよたひまわりポーク丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		たくあんあえ 豊田ブランドの日				キャベツ・たくあん漬 きゅうり	砂糖	ごま	
		きびなごのから揚げ WE LOVE とよた		きびなご			じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		抹茶水ようかん					抹茶水ようかん		

5月の目標「すききらいなく食べよう」

豊田の農産物

●米「大地の風」
…ごはん、麦ごはん、米粉パン

●小麦「きぬあかり」
…スライSPAN、ツイストパン、中華めん

●大豆「フクユタカ」
…納豆、水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ

●ぶた肉「とよたひまわりポーク」

●にんじん ●だいこん ●キャベツ

●じゃがいも ●たまねぎ

●しいたけ

●茶…抹茶水ようかん

WE LOVE とよた

※献立表内では太字になっています。

5月5日はこどもの日

1日（水）こどもの日献立

・かつおのそぼろ丼

・若竹汁・かしわもち

こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、こどもの健やかな成長を願う日です。

たべまるのおすすめ

今月は、21日（火）の【ジャージャーめん】まる。作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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

今月の季節の食材

かつお

さわら

きびなご

わかめ

じゃがいも

みつば

アスパラガス

たまねぎ

31日（金）豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。

●とよたひまわりポーク丼
…米（大地の風）
ぶた肉（とよたひまわりポーク）
たまねぎ、にんじん

●たくあんあえ…キャベツ

●抹茶水ようかん…茶

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

日曜日	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	
			肉・魚・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	
3月		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		789 29.0
		五目スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ	はるさめ じゃがいもでん粉		
		ビビンバ丼	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし・しょうが	砂糖	ごま油・ごま 米ぬか油	
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油	
4火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		885 32.6
		花ふのすまし汁 	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば	しめじ	花ふ		
		切干しだいこんとひじきの サラダ・◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき		スイートコーン 切干しだいこん きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
		レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆 とりレバー・豆みそ			しょうが	コーンスターチ・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま	
5水		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		806 34.1
		筑前煮 	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
		おかかあえ	油揚げ・かつお節		にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖		
		★厚焼き卵	かつお・★鶏卵 かつおだし				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
6木		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		839 32.6
		★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		
		★コーンクリームスープ		★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	パセリ	スイートコーン たまねぎ		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		サワーキャベツ 			にんじん	キャベツ・きゅうり レモン果汁	砂糖		
7金		とり肉のトマト煮込み	とり肉		トマト・バジル	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉	オリーブ油	850 30.7
		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
		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		
		おひたし 	油揚げ		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
10月		めひかりフライ	めひかり				小麦粉	米ぬか油	820 32.8
		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
		高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 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 じゃがいもでん粉		
		磯香あえ 		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
11火		あじフライ	大豆・あじ				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	796 29.4
		★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		
		炒めビーフン たべまるのおすすめ	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		ごぼうサラダ・◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・ごぼう スイートコーン	砂糖	和風ドレッシング	
12水		レモンポンチ 				パインアップル 黄桃・みかん レモン果汁			784 30.4
		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
		★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		たくあんあえ				キャベツ・たくあん漬 きゅうり	砂糖	ごま	
13木		野菜入りはんぺん	すけとうだら このしろ		にんじん	キャベツ スイートコーン	じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	781 29.5
		★サンドイッチパンズ・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★サンドイッチパンズ		
		★じゃがいものクリーム煮	ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・レモン果汁 スイートコーン	砂糖	オリーブ油	
14金		フィッシュバーガー	大豆・すけとうだら				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油・米ぬか油	794 28.6
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		
		★ワントンスープ	★うずら卵		チンゲンサイ	たけのこ	ワントン皮		
17月		わかめサラダ	まぐろ（油漬）	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	810 29.7
		とり肉とごぼうの甘酢煮	とり肉			ごぼう・しょうが	砂糖	ごま油	
		ごはん・★飲用牛乳 愛知を食べる 学校給食の日		★飲用牛乳			ごはん		
		キムチ入りみそ汁 	豆腐・豆みそ けずりぶし		にんじん	キムチ・だいこん こんにゃく・もやし ごぼう・根深ねぎ しいたけ			
18火		大豆とじゃがいものサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	大豆			きゅうり スイートコーン	じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	793 34.5
		とよたひまわりポークの しょうが炒め	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉	ごま油・米ぬか油	
		豊田めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			豊田めん		
		トマトソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん バジル・ローリエ	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	オリーブ油	
18火		コーンサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
		いかフライ	大豆・いか				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	

日曜日曜日	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	
		肉・魚・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	
19水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		866 33. 4
	★中華飯	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
	棒々鶏（バンバンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり			
	春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
20木	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		826 31. 6
	豆 ³ のスープ	豆乳・ウインナー 米みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも		
	アーモンドサラダ			にんじん	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 アーモンド	
	ハンバーグサンド ◇中濃ソース（サンド用）	牛肉・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖・小麦粉	米ぬか油	
21金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 27. 2
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう			
	えだまめサラダ ◇和風ドレッシング				キャベツ・えだまめ きゅうり		和風ドレッシング	
	かつおのミンチカツ	かつお			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖	なたね油 とうもろこし油 米ぬか油	
24月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		817 28. 1
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
	骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
	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	
25火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		775 28. 4
	玄米だんご汁	けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ	玄米だんご		
	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん	ごぼう	砂糖	米ぬか油・ごま油	
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
26水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 27. 4
	肉だんごの酢豚風	肉だんご		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	中華あえ			にんじん	キャベツ・もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
	小えびのから揚げ	大豆・えび			とうもろこし	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油・米ぬか油	
27木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		802 32. 2
	パスタスープ	ベーコン		パセリ	キャベツ	じゃがいも・マカロニ		
	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	
	ドライカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	小麦粉		
	乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉 砂糖		
28金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		812 30. 6
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・もやし			
	ししゃもフライ・◆ウスターソース	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	

6月の目標「よくかんで食べよう」

豊田の農産物

●米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン、玄米だんご

●小麦「きぬあかり」
・・・スライスパン、ツイストパン、豊田めん

●大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ

●ぶた肉 「とよたひまわりポーク」

●にんじん ●だいこん ●キャベツ

●じゃがいも ●たまねぎ ●きゅうり

●しいたけ ●はくさい・・・キムチ

●茶・・・抹茶ふりかけ

※献立表内では**太字**になっています。

WE LOVE とよた

今月の季節の食材


あじ


かつお


チンゲンサイ


じゃがいも


たまねぎ


さやいんげん

たべまるのおすすめ

今月は、11日(火)の【レモンポンチ】まる。作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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。

17日(月) 愛知を食べる学校給食の日

豊田市や愛知県でとれた地場産物を使用した給食です。

ごはん・牛乳・とよたひまわりポークのしょうが炒め
大豆とじゃがいものサラダ・キムチ入りみそ汁



4日～10日
歯と口の健康週間【かみかみ献立】

給食では、かみごたえのある食品や
歯を丈夫にする食品を取り入れています。







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

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



日曜日	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	
			肉・魚・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	
1	月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		815 27. 2
		五目スープ	豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・もやし	じゃがいもでん粉		
		キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油	
		ショウロンボウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
2	火	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		797 29. 7
		★とうがんとベーコンの クリームスープ	大豆・ベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	パセリ	とうがん・たまねぎ しめじ	上新粉	★生クリーム	
		フレンチサラダ			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	オリーブ油	
		ウインナー	ウインナー						
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム			
3	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		898 29. 3
		夏野菜のごまみそ汁	ミックスみそ・豆乳 けずりぶし		にんじん・オクラ	たまねぎ・なす	じゃがいも	ごま	
		えだまめサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング				キャベツ・えだまめ スイートコーン		マヨネーズ風ドレッシング	
		レバーとかぼちあの甘辛煮	とり肉・とりレバー		かぼちゃ		コーンスターチ・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
4	木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		810 28. 1
		なすとペンネのトマト煮	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ・なす グリーンピース	マカロニ・砂糖	米ぬか油	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）			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	
		冷凍みかん(生)				みかん（生）			
5	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		818 30. 9
		天の川汁	とり肉・けずりぶし		にんじん・オクラ	とうがん	ビーフン		
		★星のチーズサラダ ◇和風ドレッシング		★チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり		和風ドレッシング	
		ハンバーグのおろしソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	ラード・米ぬか油	
		七夕ゼリー					七夕ゼリー		
8	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		821 31. 7
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん	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	
		あじフライ・◆ウスターソース	大豆・あじ				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
9	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		797 31. 4
		もずくスープ	とり肉・かまぼこ	もずく	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ			
		★ゴーヤチャンプルー	豆腐・★鶏卵 ベーコン・かつお節		にんじん	にがうり・もやし		ごま油	
		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	
10	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		804 29. 2
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		甘酢あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖		
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
11	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 27. 0
		かみなり汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう		ごま油	
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
12	金	★ナン(米・小麦使用)・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ナン(米・小麦使用)		832 34. 9
		★チキンカレー	とり肉	★ヨーグルト ★チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ(★甘口) 米ぬか油	
		コールスローサラダ	ウインナー			キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		たらフライ	大豆・すけとうだら				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油・米ぬか油	
16	火	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		787 32. 6
		とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・しょうが にんにく	じゃがいもでん粉		
		ナムル	とり肉（蒸）		チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		

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	
		肉・魚・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	
17水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		849 29.5
	豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
	塩こうじあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり			
	えだまめコロッケ	大豆			えだまめ・たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖	なたね油・米ぬか油	
18木	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		812 31.2
	炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	ごぼうサラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	ごまドレッシング ごま	
	ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
19金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 29.2
	★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
	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	

7月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン、ナン
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライSPAN、ツイSPAN、ナン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ
- じゃがいも ●にんじん ●たまねぎ
- オクラ ●なす ●はくさい・・・キムチ

※献立表内では太字になっています。



12日（金）

豊田市産の米と小麦を使用したナンが登場します。

〈今月の季節の食材〉



5日（金）七夕献立

7月7日は七夕です。
七夕という風習は、奈良時代に中国から日本へ伝わりました。
初めは宮中行事でしたが、江戸時代に願い事を書いた短冊を
色とりどりの飾りとともに笹に飾る風習が庶民の間に広まりました。

ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てた「天の川汁」と
星型のチーズが入った「星のチーズサラダ」、
「七夕ゼリー」が登場します。



たべまるのおすすめ

今月は、11日（木）の【かみなり汁】まる。
作り方や写真は、豊田市の「クックパッド公式キッチン」を見るまる。
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



夏の食生活を見直して、夏休みを元気に過ごそう！

元気ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん



元気に過ごすためには、「早寝・早起き」
をして「朝ごはん」を食べることが大切です。
生活リズムをととのえるためにも毎日続け
ましょう。

元気ポイント2

こまめに水分補給



汗を多くかく夏は、水分補給が大切です。
外出するときや運動をするときは、事前や
途中でこまめに水分補給をしましょう。

元気ポイント3

間食は量と時間を決めて



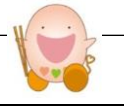
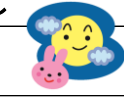
間食をたくさん食べると、1日3食の食事が
食べられなくなったり、夏バテの原因になったり
してしまいます。
間食は時間と量を決めて食べましょう。

※献立一覧表と食材の産地は豊田市ホームページで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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

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	
		肉・魚・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	
2 月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		803 24.9
	みそ汁（備蓄用） 防災の日献立	豆みそ・凍り豆腐 米みそ・油揚げ		みつば	切干しだいこん			
	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	
	ツナそぼろ丼 	まぐろ（油漬）			スイートコーン グリーンピース	砂糖	ごま	
	野菜ゼリー			野菜ゼリー				
3 火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		815 29.4
	★八宝菜	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
	拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
	ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
4 水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		801 28.4
	パスタスープ	ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・マカロニ		
	★チーズサラダ		★チーズ		キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	チキンライス	とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース			
5 木	★クロロール・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★クロロール		828 32.5
	★コーンポタージュ	とり肉	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ スイートコーン	じゃがいも	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
	ウインナー	ウインナー						
6 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 29.1
	とうがん汁	油揚げ・けずりぶし		にんじん	とうがん・根深ねぎ			
	ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉 けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
	ししゃもフライ・◆ウスターソース	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
9 月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		818 29.0
	麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	えのきたけ・根深ねぎ	じゃがいも		
	ゆかりあえ			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・きゅうり もやし	砂糖		
	レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉・とりレバー		かぼちゃ		コーンスターチ 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
10 火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		887 27.9
	★夏野菜のカレーライス たべまるの おすすめ	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん ピーマン	たまねぎ・なす		カレールウ（★甘口・辛口） 米ぬか油	
	いかサラダ 	いか			キャベツ・きゅうり		ごまドレッシング	
	なしポンチ				バインアップル なし（生）・黄桃			
11 水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 32.4
	★かきたま汁	豆腐・★鶏卵 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		
	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 スイートコーン	砂糖	和風ドレッシング	
	大豆のピリ辛炒め	ぶた肉・大豆・青大豆		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
12 木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		844 29.8
	豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび		にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
13 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		808 31.1
	のっぺい汁 月見献立	ちくわ・油揚げ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく ごぼう・根深ねぎ	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
	とり肉とキャベツのおひたし 	とり肉（蒸）			キャベツ・もやし	砂糖		
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
	月見だんご					月見だんご		
17 火	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		801 36.4
	炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
	中華あえ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
18 水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		834 30.8
	けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
	骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
	ささ身大葉梅肉フライ	大豆・とり肉		青じそ	梅干し	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉	なたね油・米ぬか油	

日曜日	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) たんばく質 (g)
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
			肉・魚・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	
19	木	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		859 30. 5
		ラタトゥイユ 豊田ブランドの日	ショルダーベーコン		かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン トマトピューレー パセリ	たまねぎ・なす ズッキーニ・にんにく		オリーブ油	
		ビーンズサラダ WE LOVE とよた	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロートレッシング	
		とよたひまわりポーク入り ハムサンド	とり肉・ぶた肉				じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	ラード・米ぬか油	
		ももゼリー				ももゼリー			
20	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		817 30. 0
		肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん	はくさい・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉		
		切干しだいこんのチャプチェ	ぶた肉		にんじん・ピーマン	切干しだいこん しいたけ・しょうが にんにく	砂糖	ごま・米ぬか油 ごま油	
		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	
24	火	ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		824 31. 2
		トマトソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん バジル・ローリエ	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	オリーブ油	
		フレンチサラダ			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	オリーブ油	
		たらナゲット	すけとうだら				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉 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	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
25	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		829 32. 8
		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	豆玉ふ		
		筑前煮	とり肉・けずりぶし		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	米ぬか油・ごま油	
		さばの塩焼き	さば					米ぬか油	
26	木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		807 33. 9
		オニオンスープ	とり肉 ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
		ハンバーグ ◇中濃ソース（ハンバーグ用）	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	ラード・米ぬか油	
27	金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		849 29. 4
		豚丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		さといもコロッケ	大豆・とり肉				小麦粉・さといも とうもろこしでん粉 砂糖	なたね油・米ぬか油	
30	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		799 32. 7
		生揚げのみそ炒め	生揚げ・ぶた肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
		おかかあえ	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・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	

9月の目標「自然の恵みに感謝しよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
・・・スライspan、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
・・・とよたひまわりポーク入りハム
- なす ●なし ●しいたけ
- もも・・・ももゼリー

※献立表内では**太字**になっています。

＜今月の季節の食材＞



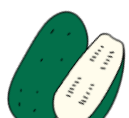
なし



ピーマン



なす



とうがん



かぼちゃ

2日（月）防災の日献立

1日は「防災の日」です。給食では、災害時に備えた食品を活用した献立を実施します。



13日（金）月見献立

17日は「十五夜」です。
収穫したさといもなどを供えるため「いも名月」とも呼ばれています。
給食では、さといもが入った「のっぺい汁」を実施します。また、さといもの形をした「月見だんご」がつきます。



19日（木）豊田ブランドの日

「とよたひまわりポーク入りハムサンド」や「ももゼリー」など豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。



たべまるのおすすめ

今月は、10日（火）の【夏野菜のカレーライス】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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

とよた給食ニュース



「とよた給食ニュース9月号」を4日（水）に配信します。
左のイラストをタップし、「令和6年9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。

※★は乳または卵を含みます。
※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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



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	
		肉・魚・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	
1 火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 28. 4
	ちゃんこ汁	肉だんご ミックスみそ・油揚げ		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
	きんぴらごぼう	ぶた肉・はんぺん		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま・米ぬか油 ごま油	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
2 水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		812 28. 5
	★五目スープ	★うずら卵 ショルダーベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はるさめ じゃがいもでん粉		
	キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油	
	ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
3 木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		810 27. 4
	すまし汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば				
	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 スイートコーン		マヨネーズ風ドレッシング	
	いかカツ ◆ウスターソース	大豆・いか				小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	大豆油・なたね油 パーム油・米ぬか油	
4 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		812 26. 8
	だいこんと豚肉の煮物	ぶた肉・焼き豆腐 はんぺん・けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
	こまつなのおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ	砂糖		
	和風コロッケ	大豆		にんじん	れんこん	小麦粉・米粉・砂糖 じゃがいも じゃがいもでん粉	大豆油・なたね油 米ぬか油	
7 月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		793 29. 1
	根菜の煮物	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう れんこん	砂糖		
	アーモンドあえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	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	
8 火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		835 29. 3
	さつまいものみそ汁	麦みそ・豆みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	さつまいも		
	きのこごはん	とり肉・油揚げ		にんじん	しめじ・えのきたけ しいたけ	砂糖		
	かつおのミンチカツ	かつお			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖	なたね油・米ぬか油 とうもろこし油	
9 水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		852 25. 9
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ	
	ツナサラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	ナタデココポンチ				パインアップル ナタデココ	カクテルゼリー		
10 木	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		815 35. 1
	焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ	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	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
11 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		819 32. 0
	★かきたま汁	★鶏卵・豆腐 かまぼこ・けずりぶし			えのきたけ	じゃがいもでん粉		
	野菜のねりごまあえ	まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
	とり肉の香味ソースかけ	とり肉			根深ねぎ・しょうが	とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま油	
15 火	豊田めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			豊田めん		793 32. 3
	野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ けずりぶし		にんじん	はくさい・たまねぎ 根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉	ごま油	
	和風サラダ ◇和風ドレッシング				キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま 和風ドレッシング	
	ししゃもフライ	大豆	からふとしししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
16 水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		783 33. 6
	すきやき風煮	焼き豆腐・ぶた肉			はくさい・こんにゃく 根深ねぎ・えのきたけ	生ふ・砂糖		
	おかかあえ	かつお節		にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖		
	★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
17 木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		828 32. 5
	ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ショルダーベーコン		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						
18 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		790 31. 6
	きのこのみそ汁	ミックスみそ・油揚げ けずりぶし			しめじ・根深ねぎ えのきたけ・しいたけ	じゃがいも		
	★とよたチャンプルー	生揚げ・ぶた肉 ★鶏卵・かつお節		にんじん	たまねぎ		ごま・米ぬか油	
	あゆの一夜干し揚げ	あゆ					米ぬか油	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー			

日曜日	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	
			肉・魚・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	
21	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		850 27. 8
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		中華あえ			にんじん	キャベツ	はるさめ	香味野菜ドレッシング	
		大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
22	火	★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		872 28. 8
		★コーンクリームスープ		★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	パセリ	スイートコーン たまねぎ		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		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	なたね油・パーム油 ラード・米ぬか油	
23	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		823 35. 7
		さといものみそ汁	豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ	さといも		
		五目豆	大豆・ぶた肉 けずりぶし	こんぶ	にんじん	ごぼう	砂糖		
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
		味付けのり		味付けのり					
24	木	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		794 30. 9
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・押麦	米ぬか油	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・レモン果汁 スイートコーン	砂糖	なたね油	
		★チーズオムレツ	★鶏卵	★チーズ			キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
		ラ・フランスジャム					ラ・フランスジャム		
25	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 28. 5
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬） けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		愛知の野菜入り肉だんご	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ・れんこん	じゃがいもでん粉 砂糖	なたね油・ラード	
28	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		836 30. 1
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		棒々鶏（バンバンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり			
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
29	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		829 29. 9
		★おでん	★うずら卵・生揚げ ちくわ・けずりぶし	こんぶ		だいこん・こんにゃく	さといも		
		ゆかりあえ			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・きゅうり	砂糖		
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		
30	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		850 28. 5
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ けずりぶし			はくさい・だいこん 根深ねぎ			
		りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン	砂糖	トマトドレッシング オリーブ油	
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				とうもろこしでん粉 さつまいも・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
31	木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		797 26. 8
		★パンプキンポタージュ		★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		きんぴらピラフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・ごぼう えだまめ・エリンギ		オリーブ油	

10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

豊田の農産物

●米「大地の風」

…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

豊田めん

●大豆「フクユタカ」

…水煮大豆、豆腐、油揚げ

生揚げ、焼き豆腐

●あゆ

●しいたけ

●なたね油

●はくさい…キムチ

●さといも

●キャベツ

●ブルーベリー…ブルーベリーゼリー

※献立表内では太字になっています。

WE LOVE とよた

18日（金）豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。

★ごはん…米（大地の風）

★きのこのみそ汁…しいたけ、油揚げ

★とよたチャンプルー…生揚げ

★あゆの一夜干し揚げ…あゆ

★ブルーベリーゼリー…ブルーベリー

＜今月の季節の食材＞

・しいたけ
・しめじ
・えのきたけ
・エリンギ

たべまるのおすすめ

今月は、11日（金）の【とり肉の香味ソースかけ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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。

とよた給食ニュース

「とよた給食ニュース9月号」が配信されています。
左のイラストをタップし、「令和6年9月号」を選択すると
見ることができます。

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

たべまる給食

検索

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

※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。

※★は乳または卵を含みます。
※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。

東部給食センター



日曜日	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	
			肉・魚・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	
1	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		852 30. 8
		つくね汁 たべまろのおすすめ	肉だんご・麦みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・けずりぶし	こんぶ	にんじん		じゃがいも・砂糖	ごま油・米ぬか油	
		ほっけフライ ◆ウスターソース	ほっけ				小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
5	火	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		858 35. 7
		★きのこのクリーム煮	とり肉	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ エリンギ		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
		フィッシュサンド ◇中濃ソース（サンド用）	大豆・すけとうだら				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油・米ぬか油	
6	水	三河赤鶏五目ごはん ★飲用牛乳	とり肉・油揚げ	★飲用牛乳	にんじん	ごぼう・しいたけ	ごはん・砂糖	大豆油	800 33. 8
		米粉だんご汁	米みそ・けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ	米粉だんご		
		ほうれんそうのおかかあえ	かつお節		ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖		
		生揚げとかぼちゃのそぼろ煮	生揚げ ぶた肉・けずりぶし		かぼちゃ	しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
		乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉 砂糖		
7	木	★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		814 30. 8
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）		にんじん	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	
		★チーズオムレツ	★鶏卵	★チーズ			キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
8	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		794 30. 2
		わかめスープ	豆腐 ショルダーベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ			
		豚肉とキムチのみそ炒め	ぶた肉・豆みそ		にんじん	キャベツ・キムチ	砂糖 じゃがいもでん粉		
		いかカツ	大豆・いか				とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖・小麦粉	大豆油・なたね油 パーム油・米ぬか油	
11	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		818 27. 7
		さつま汁	とり肉・麦みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	さつまいも		
		アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		ししゃもフライ	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
12	火	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		805 29. 6
		塩ラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	キャベツ・もやし 根深ねぎ・しょうが スイートコーン にんにく	じゃがいもでん粉		
		中華あえ	まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ	香味野菜ドレッシング	
		揚げぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ・しょうが たまねぎ	小麦粉・砂糖 キャッサバでん粉	ラード・米ぬか油	
		豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ		
13	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		824 32. 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		
		ごま酢あえ				キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	
		★納豆巻き	納豆	★チーズ	パセリ		砂糖		
		手巻きのり		のり					
14	木	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		800 30. 8
		ミネストローネ	とり肉		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ いんげんまめ	オリーブ油	
		コーンコールスローサラダ			にんじん	キャベツ スイートコーン		コールスロードレッシング	
		ウインナー	ウインナー						
15	金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		884 29. 8
		★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）			キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
		みかん（生）				みかん（生）			
18	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		860 28. 9
		八杯汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー			こんにゃく	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
19	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 29. 5
		★はるさめスープ	★うずら卵・ベーコン		にんじん	はくさい	はるさめ じゃがいもでん粉		
		ビビンバ丼	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし・しょうが	砂糖	ごま油・ごま 米ぬか油	
		チヂミ	大豆		にら・にんじん	たまねぎ	とうもろこしでん粉 じゃがいも キャッサバでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖・米粉	ショートニング なたね油・ごま油	

日曜日	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	
			肉・魚・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	
20	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		902 28.0
		とよたひまわりポークの赤だし	豆腐・ぶた肉・豆みそ 油揚げ・米みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
		豊田市産じゃがいもコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・じゃがいも 砂糖	米ぬか油	
		おにまんじゅう					おにまんじゅう		
21	木	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		801 34.5
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		りんごポンチ				パインアップル りんご（生）・黄桃			
		しゅうまい	ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉		
25	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		801 30.8
		のっぺい汁	ちくわ・油揚げ けずりぶし	こんぶ	にんじん	こんにゃく・ごぼう 根深ねぎ・しいたけ	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		和風サラダ ◇和風ドレッシング	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま 和風ドレッシング	
		さばのみそ煮	豆みそ・さば				砂糖		
		なしゼリー				なしゼリー			
26	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		832 31.7
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐			はくさい・こんにゃく 根深ねぎ	砂糖		
		海藻サラダ		ひじき・わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり		香味野菜ドレッシング	
		たらナゲット	すけとうだら				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉 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	
27	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		815 28.3
		★たまごスープ	★鶏卵 ショルダーベーコン		にんじん	たまねぎ	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	
		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	
28	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		839 29.1
		みそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ けずりぶし	わかめ		たまねぎ・根深ねぎ			
		だいこんサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）		にんじん	だいこん・きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		和風照り焼きハンバーグ	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 砂糖 じゃがいもでん粉	ラード・米ぬか油	
29	金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		842 27.7
		★中華飯	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉		
		ナムル			にんじん	もやし・キャベツ きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		ショウロンポウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		

11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン、三河赤鶏五目ごはん
- 小麦「きぬあかり」・・・スライSPAN、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ、焼き豆腐、納豆
- にんじん ●しいたけ ●ほうれんそう ●だいこん ●さといも ●キャベツ ●ぶた肉「とよたひまわりポーク」 ●はくさい ●はくさい・・・キムチ ●じゃがいも・・・豊田市産じゃがいもコロッケ ●なし・・・なしゼリー ●茶・・・抹茶ふりかけ

※献立表内では太字になっています。



日本型食生活週間 25日(月)～29日(金)

主食・主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」を知ることができる献立を実施します。

日本型食生活とは、主食のごはんを中心に、肉・魚などの「主菜」、野菜・海藻、豆・豆製品などを使った「副菜」や「汁物」などを組み合わせた栄養のバランスに優れた食生活のことです。



※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。

<今月の季節の食材>



20日(水) あいち県民の日献立

愛知県の郷土料理や愛知県でとれた食材を使用した献立を実施します。



★ごはん…米（大地の風）

★飲用牛乳…牛乳

★とよたひまわりポークの赤だし…ぶた肉（とよたひまわりポーク）、豆腐、油揚げ
にんじん、だいこん、豆みそ、米みそ

★青菜あえ…キャベツ、はくさい、にんじん

★豊田市産じゃがいもコロッケ…じゃがいも

★おにまんじゅう



おにまんじゅう



コロッケができるまでの動画はこちら

とよたの給食

検索

たべまるのおすすめ

今月は、1日(金)の【糸切昆布の炒め煮】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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

たべまる給食

検索



※★は乳または卵を含みます。
※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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



日曜日	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	
			肉・魚・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	
2月		ごはん（ミネアサヒ）・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		807 32. 1
		とよたのみそ汁	豆腐・豆みそ けずりぶし		葉ねぎ	はくさい・だいこん しいたけ			
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーと大豆のごまがらめ	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・ごま	
3火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 30. 3
		ふだま汁	豆腐・けずりぶし		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ	豆玉ふ		
		切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ	あおのり		キャベツ・もやし 切干しだいこん 紅しょうが		米ぬか油	
		ししゃもフライ	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
4水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		859 28. 7
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬） 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		
		れんこんサラダ ◇和風ドレッシング	青大豆			キャベツ・れんこん スイートコーン	砂糖	和風ドレッシング	
		湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						
5木		★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		839 34. 2
		★かぶとはくさいのクリームスープ	とり肉 ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ・はくさい かぶ		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		ブロッコリーサラダ ◇サウザンアイランドドレッシング			ブロッコリー	キャベツ スイートコーン		サウザンアイランド ドレッシング	
		ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 米粉・砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
6金		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 30. 5
		だいこんのそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
		ひじきサラダ	まぐろ（油漬）	ひじき		キャベツ・きゅうり		ごまドレッシング ごま	
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
9月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 29. 3
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・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	じゃがいも		
		根菜のきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう・れんこん	砂糖	米ぬか油・ごま油	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
10火		ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		867 33. 1
		ミートソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
		フレンチサラダ			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	オリーブ油	
		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	なたね油・パーム油 ラード・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
11水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 35. 7
		★高野豆腐の卵とじ	ぶた肉・★鶏卵 凍り豆腐・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		
		ごま酢あえ	とり肉（蒸）			キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	
		わかさぎのから揚げ		わかさぎ			米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
12木		★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		842 30. 1
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
		大豆とツナのサラダ	大豆・まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ		コールスロードレッシング	
		みかん(生)				みかん（生）			
13金		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 29. 2
		★五目スープ	★うずら卵		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・もやし	はるさめ じゃがいもでん粉		
		キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油・ごま	
		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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
16月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		863 30. 4
		のっぺい汁	ちくわ・油揚げ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく ごぼう・根深ねぎ	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		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	和風ドレッシング	
		さばの塩焼き	さば						
17火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 28. 7
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん	はくさい・たまねぎ たけのこ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	

日曜日	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	
			肉・魚・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	
18	水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		941 31.8
		★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)	
		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		
		たらフライ	大豆・すけとうだら				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油・米ぬか油	
19	木	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		818 35.9
		オニオンスープ	とり肉 ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ			
		マセドアンサラダ			にんじん	スイートコーン きゅうり	じゃがいも	コールスロートレッシング	
		チーズハンバーグサンド (ハンバーグ・★スライスチーズ) ◇中濃ソース(サンド用)	牛肉・とり肉・ぶた肉	★チーズ		たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
20	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		833 30.9
		かぼちゃのみそ汁	豆腐・米みそ・油揚げ いりこだし		かぼちゃ	たまねぎ・根深ねぎ			
		はくさいのごまあえ			にんじん	はくさい・もやし	砂糖	ごま	
		ぶりのから揚げ	ぶり			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
23	月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		902 30.9
		パスタスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ		
		チキンライス	とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース		米ぬか油	
		★オムレツ	★鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油	
		豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト		

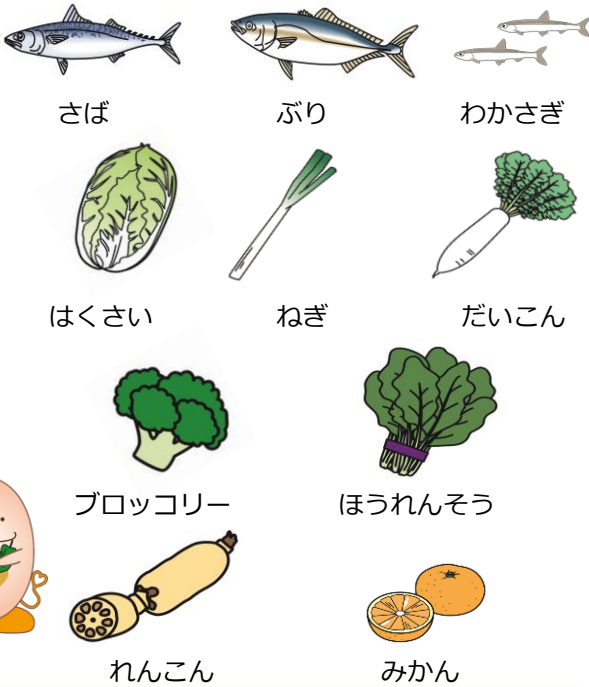
12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」
…ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライspan、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ
- さといも ●キャベツ ●にんじん
- はくさい ●はくさい…キムチ
- 葉ねぎ ●ほうれんそう
- だいこん ●しいたけ

※献立表内では太字になっています。

＜今月の季節の食材＞



2日(月) 豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立です。

- ごはん
…米(特別栽培米ミネアサヒ「赤とんぼ米」)
- とよたのみそ汁
…豆腐・はくさい・だいこん
しいたけ・葉ねぎ
- おかかあえ…キャベツ・ほうれんそう・にんじん
- レバーと大豆のごまがらめ…大豆



下山地区

生産者の方々は、農産物を一生懸命作っています。
感謝の気持ちを込めて給食を食べましょう。

冬至献立

20日(金)

かぼちゃのみそ汁

1年の中で一番、昼が短く、夜が長くなる日を「冬至」と呼びます。
冬至の日は、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って体を温め、栄養のある「かぼちゃ」を食べるとかぜをひきにくいといわれています。

今年の冬至は
12月21日(土)です。



23日(月) クリスマス献立

チキンライス
パスタスープ
オムレツ
豆乳プリンタルト

たべまるのおすすめ

今月は、13日(金)の【キムチチャーハン】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページの
トップページ「クックパッド公式キッチン」を
クリックするまる。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。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳または卵を含みます。
※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。

日曜日	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	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
9	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		790 28. 8
		根菜のみそ煮 七草献立	とり肉・はんぺん 豆みそ・けずりぶし		にんじん	だいこん・れんこん ごぼう	じゃがいも・砂糖		
		七草ごはん 			七草・だいこんの葉	だいこん		ごま	
		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	
		プチゼリー（みかん）					プチゼリー（みかん）		
10	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		848 28. 0
		関東煮 鏡開き献立	生揚げ・ちくわ けずりぶし	こんぶ	にんじん	こんにゃく	じゃがいも・砂糖		
		ぜんざい 					白玉もち・砂糖 あずき		
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
11	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 29. 1
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	はくさい・根深ねぎ	さといも		
		煮あえ	油揚げ・けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・れんこん	砂糖		
		にぎすフライ ◆ウスターソース	にぎす				小麦粉	米ぬか油	
12	金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		848 27. 3
		★中華飯	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
		愛知の野菜入り揚げぎょうざ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・れんこん	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉	なたね油・米ぬか油	
15	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		810 32. 9
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐			はくさい・根深ねぎ こんにゃく えのきたけ	砂糖		
		和風サラダ ◇和風ドレッシング				キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	和風ドレッシング	
		花型はんぺん	すけとうだら このしろ		にんじん	キャベツ スイートコーン	じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
16	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		884 28. 4
		★カレーライス	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ（★甘口・辛口）	
		いかサラダ	いか			キャベツ・きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	
		みかん（生）				みかん（生）			
17	水	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		782 35. 6
		とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・しょうが にんにく	じゃがいもでん粉		
		ナムル	とり肉（蒸）			はくさい・もやし	砂糖	ごま・ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
		乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉 砂糖		
18	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		794 33. 9
		つくね汁	肉だんご・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		ひじきの炒め煮	ぶた肉・大豆 けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	とうもろこしでん粉 砂糖		
19	金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		815 29. 6
		大麦と野菜のスープ	ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	だいこん・キャベツ	じゃがいも・押麦	米ぬか油	
		ブロッコリーサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング			ブロッコリー	キャベツ・きゅうり		マヨネーズ風ドレッシング	
		とり肉のトマト煮込み	とり肉		トマト・バジル	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉	オリーブ油	
22	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 30. 4
		八杯汁 たべまるのおすすめ	豆腐・けずりぶし	こんぶ	にんじん	はくさい・ごぼう 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
		切干しだいこんのソース炒め 	ぶた肉・ちくわ かつお節	あおのり		キャベツ・もやし 切干しだいこん 紅しょうが		米ぬか油	
		ししゃもフライ	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
23	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		794 29. 1
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		華風あえ				キャベツ・きゅうり もやし・紅しょうが	はるさめ・砂糖	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
24	水	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		850 34. 7
		★マカロニのクリーム煮	とりに肉	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ	マカロニ	★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
		たらナゲット	すけとうだら				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉 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	

日曜日	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	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
25	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		795 33.9
		豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	はくさい・ごぼう 根深ねぎ			
		たくあんあえ				キャベツ・きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま	
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
26	金	★サンドイッチロール ★飲用牛乳		★飲用牛乳			★サンドイッチロール		813 33.9
		ミネストローネ	ショルダーベーコン		トマト・にんじん 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	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり		コールスロートレッシング	
		とんかつドッグ ◇中濃ソース（ドッグ用）	大豆・ぶた肉				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
29	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 29.3
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	根深ねぎ	じゃがいも		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー			こんにゃく	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
30	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		819 31.0
		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		
		はくさいとかぶの酢の物			にんじん	はくさい・かぶ きゅうり	砂糖		
		★納豆巻き	納豆	★チーズ	パセリ		砂糖		
		手巻きのり		のり					
31	水	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		795 31.2
		★たまごスープ	★鶏卵・ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ スイートコーン		コールスロートレッシング	
		ハンバーグサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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	米ぬか油	

1月の目標「給食について知ろう」



豊田の農産物

- 米「大地の風」
…ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライspan、ツイストパン
中華めん
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ
生揚げ、焼き豆腐、納豆
- 七草 ●さといも ●にんじん
- キャベツ ●だいこん ●はくさい

※献立表内では太字になっています。



昔は1月7日に、七草を神前にお供えし、
おかゆなどにして食べることで、病気になら
ないように祈っていました。

現在でも、正月に七草がゆとして食べる
習慣が残っています。

松平地区でとれた七草を使い、
「七草ごはん」を実施します。

七草 9日(火)

春の七草



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ



鏡開き

ぜんざい 10日(水)

1月11日は、「鏡開き」です。

鏡開きは、鏡わりともいわれています。
健やかで幸多い1年になりますようにと
無病息災を願います。

＜今月の季節の食材＞



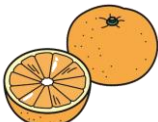
ブロッコリー



かぶ



だいこん



みかん



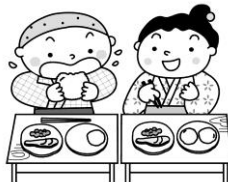
さば



はくさい

全国学校給食週間

24日(水)～30日(火)



日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で始まったといわれています。
戦争によって一時中止されていましたが、戦後、外国からの援助により、
学校給食は再開されました。このことを記念して、「**全国学校給食週間**」が
定められました。

たべまるのおすすめ

今月は、22日(月)の【切干しだいこんのソース炒め】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」を
クリックするまる。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



たべまる給食

検索



「とよた給食ニュース1月号」を15日(月)
に配信します。左の二次元コードを読み取り、
1月号をクリックすると見ることができます。

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



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	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
1 木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		788 32. 8
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん・葉ねぎ	だいこん	さといも		
	なばなのおひたし			ほうれんそう・なばな	キャベツ スイートコーン	砂糖		
	いわしのかば焼き丼 かば焼きのたれ	いわし				米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
	節分豆	大豆						
2 金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		836 30. 4
	★おでん	生揚げ・★うずら卵 ちくわ・けずりぶし	こんぶ		だいこん・こんにゃく	さといも		
	青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
	肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		
5 月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 28. 3
	豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう			
	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	
	愛知のれんこん入りつくね	大豆・とり肉			たまねぎ・れんこん	じゃがいもでん粉 砂糖	なたね油・パーム油 ラード・牛脂	
6 火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		877 29. 7
	★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	キャベツ カリフラワー スイートコーン		香味野菜ドレッシング	
	わんぱくじゃこ天	ウインナー	ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ	小麦粉	米ぬか油	
7 水	ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		810 30. 1
	トマトソースかけ	ぶた肉		にんじん トマトピューレー バジル・ローリエ	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	オリーブ油	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
	たこナゲット	大豆・いか・たこ たちうお				小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・ラード 米ぬか油	
8 木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		792 30. 4
	★ワンタンスープ	★うずら卵・ベーコン		チンゲンサイ	たけのこ	ワンタン皮		
	中華あえ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油	
	プチゼリー（アセロラ）					プチゼリー（アセロラ）		
9 金	★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		796 31. 6
	大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	押麦	米ぬか油	
	ビーンズマセドアン	大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも	コールスロードレッシング	
	サーモンフライ ◆ウスターソース	大豆・さけ				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
13 火	三河赤鶏五目ごはん・★飲用牛乳	とり肉・油揚げ	★飲用牛乳	にんじん	ごぼう・しいたけ	ごはん・砂糖	大豆油	845 34. 1
	のっぺい汁	ちくわ・けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・根深ねぎ こんにゃく	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
	ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉 けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
	さばの塩焼き	さば					米ぬか油	
14 水	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		829 38. 1
	焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ	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	
	ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	えびしゅうまい	えび・すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油	
15 木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		796 33. 1
	だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
	いかサラダ	いか			キャベツ・きゅうり		ごまドレッシング	
	★厚焼き卵	かつお・★鶏卵 かつおだし				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
16 金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		825 29. 4
	★マカロニのクリーム煮	とり肉 ショルダーベーコン	★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	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン		コーンクリーミードレッシング	
	いよかん（生）				いよかん（生）			
19 月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		821 27. 6
	玄米だんご汁	けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ	玄米だんご		
	和風サラダ ◇和風ドレッシング	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
	ほっけフライ ◆ウスターソース	ほっけ				小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	

日曜日	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	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
20	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		868 34.0
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
		ごまあえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
		湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						
21	水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		859 30.5
		豆 ³ のスープ	豆乳・ウインナー 米みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも		
		コールスローサラダ				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	
		根菜ドライカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・ごぼう れんこん	小麦粉		
22	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		879 34.5
		高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 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 じゃがいもでん粉		
		切干しだいこんのごま酢あえ			にんじん	キャベツ・しょうが 切干しだいこん	砂糖	ごま	
		ちくわの紅しょうが揚げ	ちくわ			紅しょうが	小麦粉	米ぬか油	
		海の五目佃煮	かつお節	こんぶ・のり・寒天 ひじき・わかめ			砂糖・水あめ		
26	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 28.2
		ピリット厚揚げ	生揚げ・ぶた肉		にんじん	はくさい・にんにく	はるさめ・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま油	
		華風あえ				キャベツ・もやし きゅうり・紅しょうが	砂糖	ごま油	
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
27	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		808 30.7
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう			
		こまつなのおひたし	油揚げ		こまつな・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆 とりレバー・豆みそ			しょうが	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま	
28	水	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		844 31.4
		根菜シャキシャキポトフ	ウインナー		にんじん・パセリ	だいこん・たまねぎ れんこん	じゃがいも		
		キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・レモン果汁 スイートコーン	砂糖	オリーブ油	
		ハンバーグサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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	米ぬか油	
29	木	ごはん（ミネアサヒ）・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		871 31.4
		根菜のうま煮 豊田ブランドの日	生揚げ・とり肉 けずりぶし		にんじん さやいんげん	だいこん・れんこん ごぼう	砂糖		
		おかかあえ WE LOVE とよた	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		
		まるっと とよたひまわりポークコロッケ	大豆・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖	なたね油・米ぬか油 マーガリン	

2月の目標「日本の伝統的な食文化を知ろう」



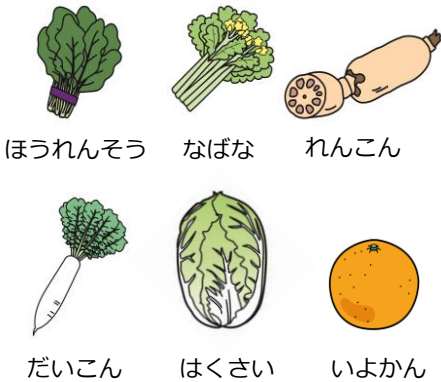
豊田の農産物

- 米「大地の風」「特別栽培米ミネアサヒ（赤とんぼ米）」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
三河赤鷄五目ごはん、玄米だんご
- 小麦「きぬあかり」・・・スライspan、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」・・・節分豆、水煮大豆、豆腐
生揚げ、油揚げ
- キャベツ ●にんじん ●だいこん ●さといも
- はくさい ●はくさい・・・キムチ ●なばな
- 葉ねぎ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
・・・まるっととよたひまわりポークコロッケ

※献立表内では太字になっています。



＜今月の季節の食材＞



2月3日は「節分」



節分は「立春」の前日、冬から春へ季節を分ける節目の日です。

1日（木）に「節分献立」を実施します。

- ・いわしのかば焼き丼
- ・節分豆（豊田市産大豆）



29日（木）豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立です。

ごはん…米「特別栽培米ミネアサヒ（赤とんぼ米）」
根菜のうま煮…生揚げ・にんじん・だいこん
おかかあえ…油揚げ・にんじん・キャベツ
まるっととよたひまわりポークコロッケ…とよたひまわりポーク



給食に登場！特別栽培米ミネアサヒ「赤とんぼ米」

「赤とんぼ米」とは、農薬の使用回数や化学肥料の窒素成分量を半分以上まで減らした特別栽培米です。
農薬により減ってしまったといわれる赤とんぼの復活を目指してその名が付けられました。



赤とんぼ米農家
中根さん

「とよた給食ニュース1月号」に赤とんぼ米についてさらに詳しく掲載されています。



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

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

日曜日	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	
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
1	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		843 31.8
		★かきたま汁 ひなまつり献立	豆腐・★鶏卵 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		
		ちらしずし	ちくわ・油揚げ		にんじん	れんこん・たけのこ かんぴょう	砂糖		
		とり肉の照り焼き	とり肉				砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		ひなあられ					ひなあられ		
4	月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		801 32.8
		★コリコリ親子丼	★鶏卵・とり肉 かまぼこ・けずりぶし		こまつな	たまねぎ・ごぼう たけのこ・えのきたけ	砂糖		
		キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		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	
5	火	赤飯・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん・もち米 あずき		820 31.1
		沢煮わん 卒業祝い献立	ぶた肉・けずりぶし		にんじん・みつば	ごぼう・たけのこ えのきたけ・しょうが		米ぬか油	
		青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
		さわらのから揚げ	さわら			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		米粉のケーキ（いちご豆乳クリーム）					米粉のケーキ （いちご豆乳クリーム）		
6	水	卒業式							
7	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		849 27.7
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		拌三絲（バンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
		愛知の野菜入り春巻き	とり肉		にんじん	キャベツ・れんこん	小麦粉 じゃがいもでん粉 砂糖・水あめ	大豆油・ごま油 米ぬか油	
8	金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		872 33.2
		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		
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
		ウインナー	ウインナー						
11	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		832 30.9
		キムチ入りみそ汁 たべまるのおすすめ	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 えのきたけ・根深ねぎ			
		野菜のねりごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
12	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		871 28.0
		★カレーライス	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ （★甘口・辛口）	
		ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		はっさく（生）				はっさく（生）			
13	水	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		797 30.5
		★コーンクリームスープ		★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	パセリ	スイートコーン たまねぎ		★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり レモン果汁	砂糖		
		スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ	小麦粉・砂糖	米ぬか油	
14	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		816 27.0
		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	豆玉ふ		
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		れんこんサンドフライ	大豆・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	
15	金	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		853 30.7
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		ごぼうサラダ ◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	
		ショウロンポウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・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	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	
18月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		794 27.2
	じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬） けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
	アーモンドあえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
	★厚焼き卵	かつお・★鶏卵 かつおだし				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
19火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		813 33.5
	筑前煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
	おひたし			ほうれんそう にんじん	はくさい	砂糖		
	いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
21木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		785 31.8
	ほたてとはくさいの中華炒め	ほたて		にんじん チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ しょうが	じゃがいもでん粉		
	中華風酢の物	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
	コーンしゅうまい	大豆・すけとうだら			たまねぎ とうもろこし	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
	★角チーズ		★角チーズ					

3月の目標「自分の食生活を振り返ろう」

WE LOVE とよた

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
- キャベツ
- はくさい・・・キムチ

※献立表内では太字になっています。

＜今月の季節の食材＞

さわら

にんじん

キャベツ

はくさい

はっさく

3月3日は **ひなまつり**
1日（金） ひなまつり献立を実施します。
❁ちらしずし
❁ひなあられ

たべまるのおすすめ

今月は、11日（月）の【野菜のねりごまあえ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ
「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
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

1年間の食生活をふり返りましょう！

☐ 毎日朝食を
食べましたか？

☐ 1日3食、きちんと
食べましたか？

☐ 好き嫌いなく、
何でも食べましたか？

☐ 6つの基礎食品群の食品をバランスよく
食べることができましたか？

☐ 感謝の気持ちをこめて、
食事のあいさつが
できましたか？

☐ おやつは、時間を
決めて食べましたか？

☐ 家族や友達と
楽しく食事ができましたか？

☒ にチェックしてみよう！
◇◇◇チェックの数◇◇◇
7コ…すばらしい！！大変良い食生活です♪
5～6コ…来年度もその調子でがんばって！
2～4コ…もうひとがんばり！
0～1コ…できることから1つずつがんばりましょう。

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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は、学級で配膳する時に使用します。

東部給食センター ●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



日曜日	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	
			肉・魚・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	
8月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 34.2
		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		
		ゆかりあえ			しそ（粉）	キャベツ・もやし きゅうり	砂糖		
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
9火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		853 28.8
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・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			
		和風サラダ ◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・もやし きゅうり		和風ドレッシング	
		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	
10水		★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		813 34.4
		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	
		ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 コーンスターチ キャッサバでん粉	ラード	
11木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		816 32.1
		肉じゃが たべまるのおすすめ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき	じゃがいも・砂糖		
		ごま酢あえ	とり肉（蒸）			キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	
		★厚焼き卵	かつお・★鶏卵 かつおだし				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
12金		★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		865 33.0
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ベーコン		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
		コーンコールスローサラダ				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	
		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	ラード・米ぬか油	
15月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 33.2
		じゃがいものみそ汁	豆腐・豆みそ 油揚げ・けずりぶし	わかめ		たまねぎ・根深ねぎ	じゃがいも		
		大豆のピリ辛炒め	ぶた肉・大豆		にんじん	たまねぎ・えだまめ しょうが・にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
		はんぺん	きんときだい・たら いとよりだい たちうお・かつおぶし			キャベツ	じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	米ぬか油	
16火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		865 30.8
		かしわ汁 花見献立	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
		ちらしずし	ちくわ・油揚げ		にんじん	れんこん・たけのこ 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		
		花見だんご					花見だんご		
17水		白玉うどん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			白玉うどん		803 29.5
		肉うどん	ぶた肉・油揚げ かまぼこ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		ひじきとマカロニのサラダ ◇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	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		さくらえびのかき揚げ		さくらえび	みつば	たまねぎ	小麦粉	米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
18木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 29.8
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび		にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
19金		★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		837 31.5
		★春キャベツのポタージュ	ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ・キャベツ スイートコーン		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		ビーンズマセドアン	大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも	フレンチドレッシング	
		たらフライ ◆ウスターソース	すけとうだら				小麦粉 コーンスターチ	米ぬか油	
		いちごジャム				いちごジャム			
22月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		844 30.0
		★かきたま汁	豆腐・★鶏卵 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		
		ひじきの炒め煮	大豆・けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
		ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・米粉・砂糖 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	
23火		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		886 27.8
		★カレーライス	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	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				パイナップル 黄桃・みかん			

日曜日	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	
			肉・魚・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	
24	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		801 30.6
		とり肉と野菜のうま煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
		キャベツの昆布あえ		こんぶ		キャベツ・もやし きゅうり	砂糖		
		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	
25	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 30.0
		ほたての中華炒め	ほたてがい		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・しょうが	じゃがいもでん粉		
		中華風酢の物	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖・はるさめ	ごま・ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
26	金	赤飯・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん・もち米 あずき		795 29.7
		花ふのすまし汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば	しめじ	花ふ		
		れんこんサラダ				キャベツ・れんこん きゅうり スイートコーン	砂糖	ごまドレッシング ごま	
		さわらのから揚げ	さারা			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		いちごゼリー（豆乳クリーム添え）				いちごゼリー （豆乳クリーム添え）			
30	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		808 29.5
		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			
		いり大豆あえ	大豆		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				コーンスターチ 砂糖・じゃがいも じゃがいもでん粉	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。

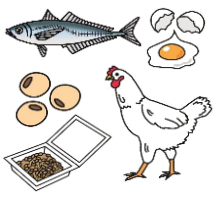
豊田の農産物

- 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SPAN
ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐
油揚げ
- キャベツ
- たまねぎ

※献立表内では**太字**になっています。

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



1群
魚・肉・卵
豆・豆製品

主に体の調子を整える食品群

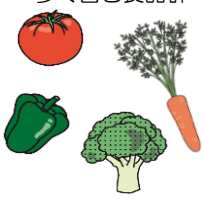
主にカルシウムを多く含む食品群



2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

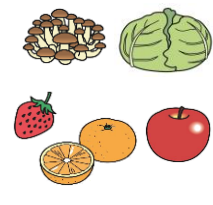
主にビタミンA（カロテン）を多く含む食品群



3群
緑黄色野菜

主に体の調子を整える食品群

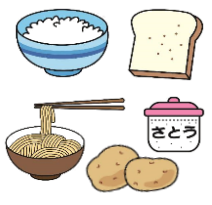
主にビタミンCを多く含む食品群



4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

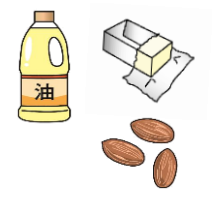
主に炭水化物を多く含む食品群



5群
穀類・いも
砂糖

主にエネルギーになる食品群

主に脂質を多く含む食品群



6群
油脂・種実

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させて食べましょう。

しっかり食べよう！

＜今月の季節の食材＞



キャベツ



たけのこ



さারা



さくらえび

※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。

入学・進級祝い献立
26日(金)

- ・赤飯
- ・さわらのから揚げ
- ・れんこんサラダ
- ・花ふのすまし汁
- ・いちごゼリー
（豆乳クリーム添え）

花見献立
16日(火)

- ・ちらしずし
- ・花見だんご

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、11日(木)の【ごま酢あえ】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。
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

たべまる給食 検索



※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。



日曜日	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	
			肉・魚・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	
1	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		860 28.3
		家常豆腐（ジャーチャンドウフ）	生揚げ・ぶた肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉		
		華風あえ				キャベツ・もやし きゅうり・紅しょうが	はるさめ・砂糖	ごま油	
		大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
2	木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		844 29.7
		若竹汁 こどもの日献立	豆腐・かまぼこ けずりぶし	わかめ		たけのこ・えのきたけ			
		ごぼうサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	とり肉（蒸）			キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		かつおのそぼろ丼	かつお（油漬）		にんじん	えだめ スイートコーン	砂糖	ごま	
		かしわもち					かしわもち		
7	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		789 29.1
		豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		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	砂糖	和風ドレッシング	
		肉だんご	大豆・とり肉			たまねぎ	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	なたね油・ごま	
8	水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		873 32.0
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ	
		ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		★オムレツ	★鶏卵				キャッサバでん粉・砂糖	なたね油	
9	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 33.8
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
		ゆかりあえ			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・きゅうり もやし	砂糖		
		さわらの香味ソースかけ	さわら			根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	米ぬか油・ごま油	
10	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		843 31.9
		生揚げと野菜のうま煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・砂糖		
		わかめの酢の物		わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖		
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖		
13	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 32.9
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	たまねぎ・だいこん			
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬） 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		
		★納豆巻き	納豆	★チーズ	パセリ		砂糖		
		手巻きのり		のり					
14	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 31.8
		★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		
		アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		ししゃもフライ ◆ウスターソース	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
15	水	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		844 31.0
		ジャージャーめん たべまるのおすすめ	ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖・じゃがいもでん粉	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・ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
		いちごゼリー（豆乳クリーム添え）				いちごゼリー （豆乳クリーム添え）			
16	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		813 34.4
		高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 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 じゃがいもでん粉		
		磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
17	金	★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		830 32.8
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	押麦	米ぬか油	
		★チーズサラダ		★チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
		えびカツサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
20	月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		806 31.9
		とよたひまわりポーク丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		たくあんあえ 豊田ブランドの日				キャベツ・きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま	
		きびなごのから揚げ		きびなご			じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		抹茶水ようかん					抹茶水ようかん		
21	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 29.8
		★八宝菜	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし・たけのこ	じゃがいもでん粉		
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	

日曜日	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	
			肉・魚・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	
22	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		799 32.0
		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	豆玉ふ		
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・けずりぶし	こんぶ	にんじん		じゃがいも・砂糖	ごま油・米ぬか油	
		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	
23	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 30.1
		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			
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーとじゃがいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				じゃがいも・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
24	金	★サンドイッチロール・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★サンドイッチロール		795 30.6
		★ポタージュスープ	ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		アスパラサラダ			アスパラガス	キャベツ スイートコーン		コールスロードレッシング	
		スラッピージョー	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ グリーンピース	小麦粉・砂糖	米ぬか油	
27	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 28.1
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		青じそ入りあじフライ	大豆・あじ		青じそ		小麦粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
28	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		822 30.3
		★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		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		
		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	
29	水	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		846 31.5
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		ミックスフルーツ				黄桃・みかん パイナップル			
		ショウロンポウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
30	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 30.1
		わかめスープ	豆腐 ショルダーベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ			
		ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		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	
		乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉・砂糖		
31	金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		827 31.5
		豆乳のカレースープ	豆乳・とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも		
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
		ウインナー	ウインナー						

5月の目標「すききらいなく食べよう」

豊田の農産物

●米「大地の風」
・・・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、中華めん

●大豆「フクユタカ」
・・・納豆、水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ

●ぶた肉「とよたひまわりポーク」

●にんじん ●だいこん ●キャベツ

●じゃがいも ●たまねぎ

●しいたけ

●茶・・・抹茶水ようかん

WE LOVE とよた

※献立表内では太字になっています。

5月5日はこどもの日

2日（木）こどもの日献立

・かつおのそぼろ丼

・若竹汁・かしわもち

こどもの日は、「端午の節句」とも呼ばれ、こどもの健やかな成長を願う日です。

たべまるのおすすめ

今月は、15日(水)の【ジャージャーめん】まる。作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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

今月の季節の食材

かつお

さわら

きびなご

わかめ

じゃがいも

みつば

アスパラガス

たまねぎ

20日（月）豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。

●とよたひまわりポーク丼
・・・米（大地の風）
ぶた肉（とよたひまわりポーク）
たまねぎ、にんじん

●たくあんあえ…キャベツ

●抹茶水ようかん…茶

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

日曜日	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	
			肉・魚・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	
3月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 27. 4
		肉だんごの酢豚風	肉だんご		にんじん・ピーマン	たまねぎ・たけのこ	砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
		中華あえ			にんじん	キャベツ・もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
		小えびのから揚げ	大豆・えび			とうもろこし	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油・米ぬか油	
4火		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		806 34. 1
		筑前煮	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	ごま油・米ぬか油	
		おかかあえ	油揚げ・かつお節		にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖		
		★厚焼き卵	かつお・★鶏卵 かつおだし				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
5水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		885 32. 6
		花ふのすまし汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば	しめじ	花ふ		
		切干しだいこんと ひじきのサラダ ◇和風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき		きゅうり スイートコーン 切干しだいこん	砂糖	和風ドレッシング	
		レバーと大豆のみそがらめ	とり肉・大豆 とりレバー・豆みそ			しょうが	コーンスターチ・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油・ごま	
6木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 32. 8
		高野豆腐のうま煮	ぶた肉・凍り豆腐 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 じゃがいもでん粉		
		磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		あじフライ	大豆・あじ				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
7金		★スライSPAN・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライSPAN		826 31. 6
		豆 ³ のスープ	豆乳・ウインナー 米みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも		
		アーモンドサラダ			にんじん	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 アーモンド	
		ハンバーグサンド ◇中濃ソース（サンド用）	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	米ぬか油	
10月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		775 28. 4
		玄米だんご汁	けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ	玄米だんご		
		きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん	ごぼう	砂糖	米ぬか油・ごま油	
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
11火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		812 30. 6
		豚汁	豆腐・ぶた肉 豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		青菜あえ			にんじん・菜めし粉	キャベツ・もやし			
		ししやもフライ ◆ウスターソース	大豆	からふとししやも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
12水		豊田めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			豊田めん		793 34. 5
		トマトソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん バジル・ローリエ	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	オリーブ油	
		コーンサラダ				キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
		いかフライ	大豆・いか				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
13木		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		789 29. 0
		五目スープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・たけのこ	はるさめ じゃがいもでん粉		
		ビビンバ丼	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし・しょうが	砂糖	ごま油・ごま 米ぬか油	
		えびしゅうまい	えび・すけとうだら			たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉	パーム油	
14金		★サンドイッチパンズ・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★サンドイッチパンズ		781 29. 5
		★じゃがいものクリーム煮	ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		キャロットサラダ			にんじん	きゅうり・レモン果汁 スイートコーン	砂糖	オリーブ油	
		フィッシュバーガー	大豆・すけとうだら				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
17月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		784 30. 4
		★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		たくあんあえ				キャベツ・きゅうり たくあん漬	砂糖	ごま	
		野菜入りはんぺん	すけとうだら このしろ		にんじん	キャベツ スイートコーン	じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	

日曜日	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	
			肉・魚・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	
18	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		810 29.7
		キムチ入りみそ汁	豆腐・豆みそ けずりぶし		にんじん	キムチ・だいこん こんにゃく・もやし ごぼう・根深ねぎ しいたけ			
		大豆とじゃがいものサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	大豆			きゅうり スイートコーン	じゃがいも	マヨネーズ風ドレッシング	
		とよたひまわりポークの しょうが炒め	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉	ごま油・米ぬか油	
19	水	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		839 32.6
		★コーンクリームスープ		★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	パセリ	スイートコーン たまねぎ		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ・きゅうり レモン果汁	砂糖		
		とり肉のトマト煮込み	とり肉		トマト・バジル	たまねぎ	砂糖 じゃがいもでん粉	オリーブ油	
20	木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		802 32.2
		パスタスープ	ベーコン		パセリ	キャベツ	じゃがいも・マカロニ		
		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	
		ドライカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース	小麦粉		
		乾燥小魚		いわし			キャッサバでん粉 砂糖		
21	金	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		796 29.4
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		ごぼうサラダ ◇和風ドレッシング			にんじん	キャベツ・ごぼう スイートコーン	砂糖	和風ドレッシング	
		レモンポンチ				パインアップル 黄桃・みかん レモン果汁			
24	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 27.2
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう			
		えだまめサラダ ◇和風ドレッシング				キャベツ・えだまめ きゅうり		和風ドレッシング	
		かつおのミンチカツ	かつお			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖	なたね油・米ぬか油 とうもろこし油	
25	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		866 33.4
		★中華飯	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
		棒々鶏（バンバンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり			
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
26	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		817 28.1
		かしわ汁	とり肉・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		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	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		850 30.7
		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		
		おひたし	油揚げ		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		めひかりフライ	めひかり				小麦粉	米ぬか油	
28	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		794 28.6
		★ワントンスープ	★うずら卵		チンゲンサイ	たけのこ	ワントン皮		
		わかめサラダ	まぐろ（油漬）	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごまドレッシング	
		とり肉とごぼうの甘酢煮	とり肉			ごぼう・しょうが	砂糖	ごま油	

6月の目標「よくかんで食べよう」

豊田の農産物

●米「大地の風」
・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン、玄米だんご

●小麦「きぬあかり」
・・・スライSPAN、ツイストパン、豊田めん

●大豆「フクユタカ」
・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ

●ぶた肉 「とよたひまわりポーク」

●にんじん ●だいこん ●キャベツ

●じゃがいも ●たまねぎ ●きゅうり

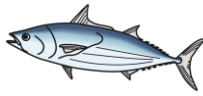
●しいたけ ●はくさい・・・キムチ

●茶・・・抹茶 ふりかけ

※献立表内では**太字**になっています。

今月の季節の食材

あじ

かつお

チンゲンサイ

じゃがいも

たまねぎ

さやいんげん

たべまるのおすすめ

今月は、21日（金）の【レモンポンチ】まる。作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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。

18日（火）愛知を食べる学校給食の日

豊田市や愛知県でとれた地場産物を使用した給食です。

ごはん・牛乳・とよたひまわりポークのしょうが炒め
大豆とじゃがいものサラダ・キムチ入りみそ汁

4日～10日

歯と口の健康週間【かみかみ献立】

給食では、かみごたえのある食品や歯を丈夫にする食品を取り入れています。



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

※献立一覧表と食材の産地は、豊田市ホームページで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。

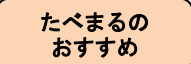
※★は乳又は卵を含みます。

※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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●

2024年度 7月		学校給食献立一覧表		中学校		献立B		東部給食センター 豊田市教育委員会	
日曜日	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	
			肉・魚・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	
1	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		821 31. 7
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・米みそ・豆乳 油揚げ・けずりぶし		にんじん	だいこん	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	
		あじフライ ◆ウスターソース	大豆・あじ				小麦粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
2	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		849 29. 5
		豚丼	ぶた肉		にんじん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		塩こうじあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり			
		えだまめコロッケ	大豆			えだまめ・たまねぎ	小麦粉 とうもろこしでん粉 じゃがいも・砂糖	なたね油・米ぬか油	
3	水	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		812 31. 2
		炒めビーフン	はんぺん・ぶた肉		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		ごぼうサラダ			にんじん	キャベツ・ごぼう きゅうり	砂糖	ごまドレッシング ごま	
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
4	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		818 30. 9
		天の川汁	とり肉・けずりぶし		にんじん・オクラ	とうがん	ビーフン		
		★星のチーズサラダ ◇和風ドレッシング		★チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり		和風ドレッシング	
		ハンバーグのおろしソースかけ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ・だいこん	とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	ラード・米ぬか油	
		七夕ゼリー					七夕ゼリー		
5	金	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		797 29. 7
		★とうがんとベーコンの クリームスープ	大豆・ベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	パセリ	とうがん・たまねぎ しめじ	上新粉	★生クリーム	
		フレンチサラダ			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	オリーブ油	
		ウインナー	ウインナー						
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム			
8	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 27. 0
		かみなり汁		豆腐・けずりぶし	にんじん	だいこん・根深ねぎ ごぼう		ごま油	
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング		まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
9	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		804 29. 2
		じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉・けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		甘酢あえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖		
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
10	水	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		787 32. 6
		とんこつラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・キャベツ 根深ねぎ・しょうが にんにく	じゃがいもでん粉		
		ナムル	とり肉（蒸）		チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
11	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		797 31. 4
		もずくスープ	とり肉・かまぼこ	もずく	にんじん	たまねぎ・根深ねぎ			
		★ゴーヤチャンプルー	豆腐・★鶏卵 ベーコン・かつお節		にんじん	にがうり・もやし		ごま油	
		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	
12	金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		810 28. 1
		なすとペンネのトマト煮	ぶた肉		にんじん トマトピューレー	たまねぎ・なす グリーンピース	マカロニ・砂糖	米ぬか油	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）			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	
		冷凍みかん（生）				みかん（生）			
16	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 29. 2
		★親子煮	★鶏卵・とり肉 けずりぶし		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも・砂糖		
		おひたし			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		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	

日曜日	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	
			肉・魚・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	
17	水	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		815 27.2
		五目スープ	豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・もやし	じゃがいもでん粉		
		キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油	
		ショウロンポウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
18	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		898 29.3
		夏野菜のごまみそ汁	ミックスみそ・豆乳 けずりぶし		にんじん・オクラ	たまねぎ・なす	じゃがいも	ごま	
		えだまめサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング				キャベツ・えだまめ スイートコーン		マヨネーズ風ドレッシング	
		レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉・とりレバー		かぼちゃ		コーンスターチ じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
19	金	★ナン(米・小麦使用)・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ナン(米・小麦使用)		832 34.9
		★チキンカレー	とり肉	★ヨーグルト ★チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ(★甘口) 米ぬか油	
		コールスローサラダ	ウインナー			キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		たらフライ	大豆・すけとうだら				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油・米ぬか油	

7月の目標「暑さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
…ごはん、麦ごはん、米粉パン、ナン
- 小麦「きぬあかり」
…スライスパン、ツイストパン、ナン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ
- じゃがいも ●にんじん ●たまねぎ
- オクラ ●なす ●はくさい…キムチ

※献立表内では**太字**になっています。



19日(金)

豊田市産の米と小麦を
使用したナンが登場します。

〈今月の季節の食材〉



とうがん



にがうり



なす



きゅうり



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



あじ

4日(木)

七夕献立

7月7日は七夕です。

七夕という風習は、奈良時代に中国から日本へ伝わりました。

初めは宮中行事でしたが、江戸時代に願い事を書いた短冊を
色とりどりの飾りとともに笹に飾る風習が庶民の間に広まりました。

ビーフンを天の川に、オクラを星に見立てた「天の川汁」と
星型のチーズが入った「星のチーズサラダ」、
「七夕ゼリー」が登場します。



たべまるのおすすめ

今月は、8日(月)の【かみなり汁】まる。
作り方や写真は、豊田市の「クックパッド公式キッチン」を見るまる。
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



夏の食生活を見直して、夏休みを元気に過ごそう！

元気ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん



元気に過ごすためには、「早寝・早起き」
をして「朝ごはん」を食べることが大切です。
生活リズムをととのえるためにも毎日続け
ましょう。

元気ポイント2

こまめに水分補給



汗を多くかく夏は、水分補給が大切です。
外出するときや運動をするときは、事前や
途中でこまめに水分補給をしましょう。

元気ポイント3

間食は量と時間を決めて



間食をたくさん食べると、1日3食の食事が
食べられなくなったり、夏バテの原因になったり
してしまいます。
間食は時間と量を決めて食べましょう。

※献立一覧表と食材の産地は豊田市ホームページで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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



日曜日	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	
			肉・魚・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	
2月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		803 24.9
		みそ汁（備蓄用） 防災の日献立	豆みそ・凍り豆腐 米みそ・油揚げ		みつば	切干しだいこん			
		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	
		ツナそぼろ丼	まぐろ（油漬）			スイートコーン グリーンピース	砂糖	ごま	
		野菜ゼリー			野菜ゼリー				
3火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		844 29.8
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび		にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
4水		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		849 29.4
		豚丼	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しらたき しょうが	砂糖		
		キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		さといもコロッケ	大豆・とり肉				小麦粉 とうもろこしでん粉 さといも・砂糖	なたね油・米ぬか油	
5木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 32.4
		★かきたま汁	豆腐・★鶏卵 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		
		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 スイートコーン	砂糖	和風ドレッシング	
		大豆のピリ辛炒め	ぶた肉・大豆・青大豆		にんじん	たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖 じゃがいもでん粉	ごま油	
6金		★クロロール・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★クロロール		828 32.5
		★コーンポタージュ	とり肉	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ スイートコーン	じゃがいも	★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		ウインナー	ウインナー						
9月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		815 29.4
		★八宝菜	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい もやし	じゃがいもでん粉		
		拌三絲（バンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
10火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 29.1
		とうがん汁	油揚げ・けずりぶし		にんじん	とうがん・根深ねぎ			
		ひじきの炒め煮	大豆・ぶた肉 けずりぶし	ひじき	にんじん		じゃがいも・砂糖	米ぬか油	
		ししゃもフライ ◆ウスターソース	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
11水		ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		824 31.2
		トマトソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん バジル・ローリエ	たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	オリーブ油	
		フレンチサラダ			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	オリーブ油	
		たらナゲット	すけとうだら				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉 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	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
12木		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		887 27.9
		★夏野菜のカレーライス	ぶた肉	★チーズ・★脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん ピーマン	たまねぎ・なす		カレールウ（★甘口・辛口） 米ぬか油	
		いかサラダ	いか			キャベツ・きゅうり		ごまドレッシング	
		なしポンチ				パインアップル なし（生）・黄桃			
13金		★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		807 33.9
		オニオンスープ	とり肉 ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいもでん粉		
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング	
		ハンバーグ ◇中濃ソース（ハンバーグ用）	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	ラード・米ぬか油	
17火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		808 31.1
		のっぺい汁	ちくわ・油揚げ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく ごぼう・根深ねぎ	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		とり肉とキャベツのおひたし	とり肉（蒸）			キャベツ・もやし	砂糖		
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	じゃがいもでん粉 砂糖		
		月見だんご					月見だんご		
18水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		799 32.7
		生揚げのみそ炒め	生揚げ・ぶた肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
		おかかあえ	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・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	

日曜日	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	
			肉・魚・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	
19	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		817 30.0
		肉だんごと野菜のスープ	肉だんご		にんじん	はくさい・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉		
		切干しだいこんのチャプチェ	ぶた肉		にんじん・ピーマン	切干しだいこん しいたけ・しょうが にんにく	砂糖	ごま・米ぬか油 ごま油	
		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	
20	金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		801 28.4
		パスタスープ	ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも・マカロニ		
		★チーズサラダ		★チーズ		キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
		チキンライス	とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース			
24	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		829 32.8
		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	豆玉ふ		
		筑前煮	とり肉・けずりぶし		にんじん さやいんげん	こんにゃく・ごぼう れんこん	砂糖	米ぬか油・ごま油	
		さばの塩焼き	さば					米ぬか油	
25	水	★スライspan・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライspan		859 30.5
		ラタトゥイユ	ショルダーベーコン		かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン トマトピューレー パセリ	たまねぎ・なす ズッキーニ・にんにく		オリーブ油	
		ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		とよたひまわりポーク入り ハムサンド	とり肉・ぶた肉				じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	ラード・米ぬか油	
		ももゼリー				ももゼリー			
26	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		818 29.0
		麦みそ汁	豆腐・麦みそ 油揚げ・けずりぶし		にんじん	えのきたけ・根深ねぎ	じゃがいも		
		ゆかりあえ			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・きゅうり もやし	砂糖		
		レバーとかぼちゃの甘辛煮	とり肉・とりレバー		かぼちゃ		コーンスターチ じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
27	金	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		801 36.4
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		中華あえ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
30	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		834 30.8
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		ささ身大葉梅肉フライ	大豆・とり肉		青じそ	梅干し	小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉	なたね油・米ぬか油	

9月の目標「自然の恵みに感謝しよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
 - ・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン
 - 小麦「きぬあかり」
 - ・・・スライspan、ツイストパン
 - 大豆「フクユタカ」
 - ・・・水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ
 - ぶた肉「とよたひまわりポーク」
 - ・・・とよたひまわりポーク入りハム
 - なす ●なし ●しいたけ
 - もも・・・ももゼリー
- ※献立表内では**太字**になっています。



<今月の季節の食材>



なし



ピーマン



なす



とうがん



かぼちゃ

2日（月）防災の日献立

1日は「防災の日」です。給食では、災害時に備えた食品を活用した献立を実施します。



17日（火）月見献立

17日は「十五夜」です。
収穫したさといもなどを供えるため「いも名月」とも呼ばれています。
給食では、さといもが入った「のっぺい汁」を実施します。また、さといもの形をした「月見だんご」がつきます。



25日（水）豊田ブランドの日

「とよたひまわりポーク入りハムサンド」や「ももゼリー」など豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。



たべまるのおすすめ

今月は、12日（木）の【夏野菜のカレーライス】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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



たべまる給食

検索



とよた給食ニュース



「とよた給食ニュース9月号」を4日（水）に配信します。
左のイラストをタップし、「令和6年9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。

※★は乳または卵を含みます。
※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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



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	
			肉・魚・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	
1	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		850 27.8
		麻婆豆腐	豆腐・ぶた肉・豆みそ		にんじん	たまねぎ・根深ねぎ しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		中華あえ			にんじん	キャベツ	はるさめ	香味野菜ドレッシング	
		大学いも					さつまいも・砂糖	米ぬか油	
2	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		819 32.0
		★かきたま汁 たべまるのおすすめ	★鶏卵・豆腐 かまぼこ・けずりぶし			えのきたけ	じゃがいもでん粉		
		野菜のねりごまあえ	まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	
		とり肉の香味ソースかけ	とり肉			根深ねぎ・しょうが	とうもろこしでん粉 砂糖	米ぬか油・ごま油	
3	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		823 35.7
		さといものみそ汁	豆みそ・油揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ	さといも		
		五目豆	大豆・ぶた肉 けずりぶし	こんぶ	にんじん	ごぼう	砂糖		
		さばの煮つけ	さば			しょうが	砂糖		
		味付けのり		味付けのり					
4	金	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		797 26.8
		★パンプキンポタージュ		★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ		★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）		にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロッドレッシング	
		きんぴらピラフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・ごぼう えだまめ・エリンギ		オリーブ油	
7	月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		812 28.5
		★五目スープ	★うずら卵 ショルダーベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	はるさめ じゃがいもでん粉		
		キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油	
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
8	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		814 28.5
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬） けずりぶし		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・砂糖		
		磯香あえ		のり	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		愛知の野菜入り肉だんご	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ・れんこん	じゃがいもでん粉 砂糖	なたね油・ラード	
9	水	豊田めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			豊田めん		793 32.3
		野菜あんかけめん	ぶた肉・かまぼこ けずりぶし		にんじん	はくさい・たまねぎ 根深ねぎ・しょうが	じゃがいもでん粉	ごま油	
		和風サラダ ◇和風ドレッシング				キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま 和風ドレッシング	
		ししやもフライ	大豆	からふとししやも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
10	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		850 28.5
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・豆乳・米みそ けずりぶし			はくさい・だいこん 根深ねぎ			
		りっちゃんの元気サラダ	ハム・かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり スイートコーン	砂糖	トマトドレッシング オリーブ油	
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とり肉・とりレバー				とうもろこしでん粉 さつまいも・砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
11	金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		828 32.5
		ポークビーンズ	大豆・ぶた肉 ショルダーベーコン		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						
15	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 28.4
		ちゃんこ汁	肉だんご ミックスみそ・油揚げ		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
		きんぴらごぼう	ぶた肉・はんぺん		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま・米ぬか油 ごま油	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
16	水	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		815 35.1
		焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ	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	
		ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし・きゅうり	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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
17	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		835 29.3
		さつまいものみそ汁	麦みそ・豆みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	さつまいも		
		きのこごはん	とり肉・油揚げ		にんじん	しめじ・えのきたけ しいたけ	砂糖		
		かつおのミンチカツ	かつお			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖	なたね油・米ぬか油 とうもろこし油	
18	金	★スライSPAN・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライSPAN		794 30.9
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・押麦	米ぬか油	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・レモン果汁 スイートコーン	砂糖	なたね油	
		★チーズオムレツ	★鶏卵	★チーズ			キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
		ラ・フランスジャム					ラ・フランスジャム		

日曜日	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	
			肉・魚・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	
21	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		793 29.1
		根菜の煮物	とり肉・はんぺん けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう れんこん	砂糖		
		アーモンドあえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		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	
22	火	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		852 25.9
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ	
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）			キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
		ナタデココボンチ				パインアップル ナタデココ	カクテルゼリー		
23	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		836 30.1
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		棒々鶏（パンパンジー） ◇棒々鶏ソース	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり			
		春巻き	ぶた肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし エリンギ	小麦粉・水あめ じゃがいもでん粉	大豆油・米ぬか油	
24	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		790 31.6
		きのこのみそ汁	ミックスみそ・油揚げ けずりぶし			しめじ・根深ねぎ えのきたけ・しいたけ	じゃがいも		
		★とよたチャンブルー	生揚げ・ぶた肉 ★鶏卵・かつお節		にんじん	たまねぎ		ごま・米ぬか油	
		あゆの一夜干し揚げ	あゆ					米ぬか油	
		ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー			
25	金	★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		872 28.8
		★コーンクリームスープ		★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	パセリ	スイートコーン たまねぎ		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり		コールスロードレッシング	
		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	なたね油・パーム油 ラード・米ぬか油	
28	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		783 33.6
		すきやき風煮	焼き豆腐・ぶた肉			はくさい・こんにやく 根深ねぎ・えのきたけ	生ふ・砂糖		
		おかかあえ	かつお節		にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖		
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
29	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		810 27.4
		すまし汁	豆腐・かまぼこ けずりぶし		にんじん・みつば				
		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 スイートコーン		マヨネーズ風ドレッシング	
		いかカツ ◆ウスターソース	大豆・いか				小麦粉・じゃがいもでん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・砂糖	大豆油・なたね油 パーム油・米ぬか油	
30	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		829 29.9
		★おでん	★うずら卵・生揚げ ちくわ・けずりぶし	こんぶ		だいこん・こんにやく	さといも		
		ゆかりあえ			にんじん・しそ（粉）	キャベツ・きゅうり	砂糖		
		肉みそ	ぶた肉・豆みそ				砂糖		
31	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		812 26.8
		だいこんと豚肉の煮物	ぶた肉・焼き豆腐 はんぺん・けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
		こまつなのおひたし			こまつな・にんじん	キャベツ	砂糖		
		和風コロッケ	大豆		にんじん	れんこん	小麦粉・米粉 じゃがいも・砂糖 じゃがいもでん粉	大豆油・なたね油 米ぬか油	

10月の目標「食事のマナーを守って食べよう」

豊田の農産物

●米「大地の風」

●小麦「きぬあかり」

●大豆「フクユタカ」

●あゆ

●しいたけ

●さといも

…ごはん、麦ごはん、米粉パン

…スライSPAN、ツイストパン

…水煮大豆、豆腐、油揚げ

●なたね油

●はくさい…キムチ

●ブルーベリー…ブルーベリーゼリー

●焼き豆腐

●生揚げ

●豊田めん

※献立表内では太字になっています。

とよた給食ニュース

「とよた給食ニュース9月号」が配信されています。

左のイラストをタップし、「令和6年9月号」を選択すると見ることができます。

24日（木）豊田ブランドの日

豊田市でとれた食材を使用した献立を実施します。

★ごはん…米（大地の風）

★きのこのみそ汁…しいたけ、油揚げ

★とよたチャンブルー…生揚げ

★あゆの一夜干し揚げ…あゆ

★ブルーベリーゼリー…ブルーベリー

さつまいも

さといも

きのこ

かつお

りんご

・しいたけ

・しめじ

・えのきたけ

・エリンギ

たべまるのおすすめ

今月は、2日（水）の【とり肉の香味ソースかけ】まる。

作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」をクリックするまる。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

▲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。

飲用牛乳とは200mL/パック入りの牛乳です。

※★は乳または卵を含みます。

※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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



日曜日	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	
			肉・魚・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	
1	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		824 32.3
		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		
		ごま酢あえ				キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	
		★納豆巻き	納豆	★チーズ	パセリ		砂糖		
		手巻きのり		のり					
5	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		839 29.1
		みそ汁	豆腐・豆みそ 油揚げ・けずりぶし	わかめ		たまねぎ・根深ねぎ			
		だいこんサラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）		にんじん	だいこん・きゅうり	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング	
		和風照り焼きハンバーグ	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 砂糖 じゃがいもでん粉	ラード・米ぬか油	
6	水	中華めん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			中華めん		805 29.6
		塩ラーメン	ぶた肉・かまぼこ		にんじん	キャベツ・もやし 根深ねぎ スイートコーン しょうが・にんにく	じゃがいもでん粉		
		中華あえ	まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ	香味野菜ドレッシング	
		揚げぎょうざ	ぶた肉		にら	キャベツ・しょうが たまねぎ	小麦粉・砂糖 キャッサバでん粉	ラード・米ぬか油	
		豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ		
7	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		818 27.7
		さつまい	とり肉・麦みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	さつまいも		
		アーモンドあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	
		ししゃもフライ	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ		
8	金	★りんごパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★りんごパン		814 30.8
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
		ツナサラダ	まぐろ（油漬）		にんじん	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	
		★チーズオムレツ	★鶏卵	★チーズ			キャッサバでん粉 砂糖	なたね油・パーム油	
11	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		801 30.8
		のっぺい汁	ちくわ・油揚げ けずりぶし	こんぶ	にんじん	こんにゃく・ごぼう 根深ねぎ・しいたけ	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		和風サラダ ◇和風ドレッシング	とり肉（蒸）			キャベツ・きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま 和風ドレッシング	
		さばのみそ煮	豆みそ・さば				砂糖		
		なしゼリー				なしゼリー			
12	火	三河赤鶏五目ごはん ★飲用牛乳	とり肉・油揚げ	★飲用牛乳	にんじん	ごぼう・しいたけ	ごはん・砂糖	大豆油	800 33.8
		米粉だんご汁	米みそ・けずりぶし		にんじん	はくさい・だいこん 根深ねぎ	米粉だんご		
		ほうれんそうのおかかあえ	かつお節		ほうれんそう	キャベツ・もやし	砂糖		
		生揚げとかぼちゃのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉 けずりぶし		かぼちゃ	しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖		
		乾燥小魚		いわし					
13	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		832 31.7
		すきやき風煮	ぶた肉・焼き豆腐			はくさい こんにゃく・根深ねぎ	砂糖		
		海藻サラダ		ひじき・わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり		香味野菜ドレッシング	
		たらナゲット	すけとうだら				小麦粉・米粉 とうもろこしでん粉 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	
14	木	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		884 29.8
		★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・きゅうり		フレンチドレッシング	
		みかん（生）				みかん（生）			
15	金	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		815 28.3
		★たまごスープ	★鶏卵 ショルダーペーコン		にんじん	たまねぎ	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	
		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	
18	月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		842 27.7
		★中華飯	★うずら卵・ぶた肉 いか		にんじん チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ	じゃがいもでん粉		
		ナムル			にんじん	もやし・キャベツ きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		ショウロンポウ	とり肉・ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
19	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		852 30.8
		つくね汁	肉だんご・麦みそ けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ			
		糸切昆布の炒め煮	ぶた肉・けずりぶし	こんぶ	にんじん		じゃがいも・砂糖	ごま油・米ぬか油	
		ほっけフライ ◆ウスターソース	ほっけ				小麦粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	

日曜日	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	
			肉・魚・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	
20	水	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		800 30.8
		ミネストローネ	とり肉		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・セロリ にんにく	じゃがいも・マカロニ いんげんまめ	オリーブ油	
		コーンコールスローサラダ			にんじん	キャベツ スイートコーン		コールスロードレッシング	
		ウインナー	ウインナー						
21	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		794 30.2
		わかめスープ	豆腐 ショルダーベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ			
		豚肉とキムチのみそ炒め	ぶた肉・豆みそ		にんじん	キャベツ・キムチ	砂糖 じゃがいもでん粉		
		いかカツ	大豆・いか				小麦粉・砂糖 とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉	大豆油・なたね油 パーム油・米ぬか油	
25	月	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		902 28.0
		とよたひまわりポークの赤だし	豆腐・ぶた肉 豆みそ・油揚げ 米みそ・けずりぶし		にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ			
		青菜あえ	あいち県民の日献立		にんじん・菜めし粉	キャベツ・はくさい もやし			
		豊田市産じゃがいもコロッケ	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・じゃがいも 砂糖	米ぬか油	
		おにまんじゅう					おにまんじゅう		
26	火	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 29.5
		★はるさめスープ	★うずら卵・ベーコン		にんじん	はくさい	はるさめ じゃがいもでん粉		
		ビビンバ丼	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし・しょうが	砂糖	ごま油・ごま 米ぬか油	
		チヂミ	大豆		にら・にんじん	たまねぎ	とうもろこしでん粉 米粉・じゃがいも じゃがいもでん粉 キャッサバでん粉 砂糖	ショートニング なたね油・ごま油	
27	水	★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		801 34.5
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん		にんじん	キャベツ・紅しょうが	ビーフン・砂糖	米ぬか油	
		りんごポンチ				パインアップル りんご（生）・黄桃			
		しゅうまい	ぶた肉			しょうが・たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉		
28	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		860 28.9
		八杯汁	豆腐・けずりぶし		にんじん	だいこん・根深ねぎ	じゃがいもでん粉		
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）	ひじき・干しえび		キャベツ・きゅうり スイートコーン	マカロニ・砂糖	ごま マヨネーズ風ドレッシング	
		レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー			こんにゃく	とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
29	金	★スライSPAN・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライSPAN		858 35.7
		★きのこのクリーム煮	とり肉	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ・しめじ エリンギ		★ベシャメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		ビーンズサラダ	大豆		にんじん	キャベツ・きゅうり		フレンチドレッシング	
		フィッシュサンド ◇中濃ソース（サンド用）	大豆・すけとうだら				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油・米ぬか油	

11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
- …ごはん、麦ごはん、米粉パン、三河赤鶏五目ごはん
- 小麦「きぬあかり」
- …スライSPAN、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」
- …水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ、焼き豆腐、納豆
- にんじん
- しいたけ
- ほうれんそう
- だいこん
- さといも
- キャベツ
- ぶた肉「とよたひまわりポーク」
- はくさい
- はくさい
- …キムチ
- じゃがいも
- …豊田市産じゃがいもコロッケ
- なし
- …なしゼリー
- 茶
- …抹茶ふりかけ

※献立表内では太字になっています。



＜今月の季節の食材＞



25日（月） あいち県民の日献立

愛知県の郷土料理や愛知県でとれた食材を使用した献立を実施します。

- ★ごはん…米（大地の風）
- ★飲用牛乳…牛乳
- ★とよたひまわりポークの赤だし…ぶた肉（とよたひまわりポーク）、豆腐、油揚げ
にんじん、だいこん、豆みそ、米みそ
- ★青菜あえ…キャベツ、はくさい、にんじん
- ★豊田市産じゃがいもコロッケ…じゃがいも
- ★おにまんじゅう

コロッケができるまでの動画はこちら



とよたの給食

検索

日本型食生活週間 11日（月）～15日（金）

主食・主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」を知ることが
できる献立を実施します。

日本型食生活とは、主食のごはんを中心に、肉・魚などの「主菜」、
野菜・海藻、豆・豆製品などを使った「副菜」や「汁物」などを組み
合わせた栄養のバランスに優れた食生活のことです。



※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。

たべまるのおすすめ

今月は、19日（火）の【糸切昆布の炒め煮】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページのトップページ「クックパッド公式キッチン」を
クリックするまる。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



※★は乳または卵を含みます。
※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。

東部給食センター

●安全・安心・おいしい給食をお届けします●



日曜日	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	
			肉・魚・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	
2月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		805 29.3
		豆乳のバランスみそ汁	豆腐・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	じゃがいも		
		根菜のきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう・れんこん	砂糖	米ぬか油・ごま油	
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	じゃがいもでん粉 砂糖		
3火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		859 28.7
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬） 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		
		れんこんサラダ ◇和風ドレッシング	青大豆			キャベツ・れんこん スイートコーン	砂糖	和風ドレッシング	
		湯豆腐・みそたれ	豆腐・みそたれ						
4水		ソフトめん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ソフトめん		867 33.1
		ミートソースかけ	ぶた肉		トマト・にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいもでん粉 砂糖	米ぬか油	
		フレンチサラダ			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	オリーブ油	
		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	なたね油・パーム油 ラード・米ぬか油	
		コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
5木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 29.2
		★五目スープ たべまるのおすすめ	★うずら卵		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・もやし	はるさめ じゃがいもでん粉		
		キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん	たくあん漬・キムチ 根深ねぎ		ごま油・ごま	
		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 とうもろこし	小麦粉・砂糖	ラード	
6金		★スライスパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★スライスパン		818 35.9
		オニオンスープ	とり肉 ショルダーベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ			
		マセドアンサラダ			にんじん	スイートコーン きゅうり	じゃがいも	コールスロードレッシング	
		チーズハンバーグサンド （ハンバーグ・★スライスチーズ） ◇中濃ソース（サンド用）	牛肉・とり肉・ぶた肉	★チーズ		たまねぎ	小麦粉・砂糖 じゃがいもでん粉		
9月		ごはん（ミネアサヒ）・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		807 32.1
		とよたのみそ汁 豊田ブランドの日	豆腐・豆みそ けずりぶし		葉ねぎ	はくさい・だいこん しいたけ			
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ・もやし	砂糖		
		レバーと大豆のごまがらめ	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・ごま	
10火		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		820 28.7
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉		にんじん	はくさい・たまねぎ たけのこ	じゃがいもでん粉 砂糖	ごま油	
		拌三絲（パンサンスー）			にんじん	キャベツ・きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油	
		ぎょうざ	とり肉・ぶた肉		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米でん粉 とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉	ラード	
11水		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		863 30.4
		のっぺい汁	ちくわ・油揚げ けずりぶし	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう・根深ねぎ	さといも じゃがいもでん粉	ごま油	
		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	和風ドレッシング	
		さばの塩焼き	さば						
12木		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		802 35.7
		★高野豆腐の卵とじ	ぶた肉・★鶏卵 凍り豆腐・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		
		ごま酢あえ	とり肉（蒸）			キャベツ・もやし きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	
		わかさぎのから揚げ		わかさぎ			米粉 じゃがいもでん粉	米ぬか油	
13金		★米粉パン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★米粉パン		839 34.2
		★かぶとはくさいのクリームスープ	とり肉 ショルダーベーコン	★牛乳・★脱脂粉乳 ★チーズ	にんじん	たまねぎ・はくさい かぶ		★ベシヤメルソースの素 ★生クリーム・★バター	
		ブロッコリーサラダ ◇サウザンアイランドドレッシング			ブロッコリー	キャベツ スイートコーン		サウザンアイランド ドレッシング	
		ミンチカツ	大豆・とり肉・ぶた肉			たまねぎ	小麦粉・米粉・砂糖 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	
16月		ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		798 30.3
		ふだま汁	豆腐・けずりぶし		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ	豆玉ふ		
		切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ	あおのり		キャベツ・もやし 切干しだいこん 紅しょうが		米ぬか油	
		ししゃもフライ	大豆	からふとししゃも			小麦粉 キャッサバでん粉	米ぬか油	
17火		麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		941 31.8
		★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）	
		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		
		たらフライ	大豆・すけとうだら				小麦粉 キャッサバでん粉	えごま油・米ぬか油	

日曜日	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	
			肉・魚・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	
18	水	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		806 30.5
		だいこんのそぼろ煮	ぶた肉・生揚げ けずりぶし		にんじん	だいこん・しょうが	砂糖 じゃがいもでん粉		
		ひじきサラダ	まぐろ（油漬）	ひじき		キャベツ・きゅうり		ごまドレッシング ごま	
		★厚焼き卵	★鶏卵・かつおだし	こんぶだし			キャッサバでん粉 砂糖	大豆油・なたね油	
19	木	ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			ごはん		833 30.9
		かぼちゃのみそ汁	豆腐・米みそ 油揚げ・いりこだし		かぼちゃ	たまねぎ・根深ねぎ			
		はくさいのごまあえ			にんじん	はくさい・もやし	砂糖	ごま	
		ぶりのから揚げ	ぶり			しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油	
20	金	★ツイストパン・★飲用牛乳		★飲用牛乳			★ツイストパン		842 30.1
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		
		大豆とツナのサラダ	大豆・まぐろ（油漬）		にんじん	キャベツ		コールスロードレッシング	
		みかん（生）				みかん（生）			
23	月	麦ごはん・★飲用牛乳		★飲用牛乳			麦ごはん		902 30.9
		パスタスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ		
		チキンライス	とり肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース		米ぬか油	
		★オムレツ	★鶏卵				キャッサバでん粉 砂糖	なたね油	
		豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト		

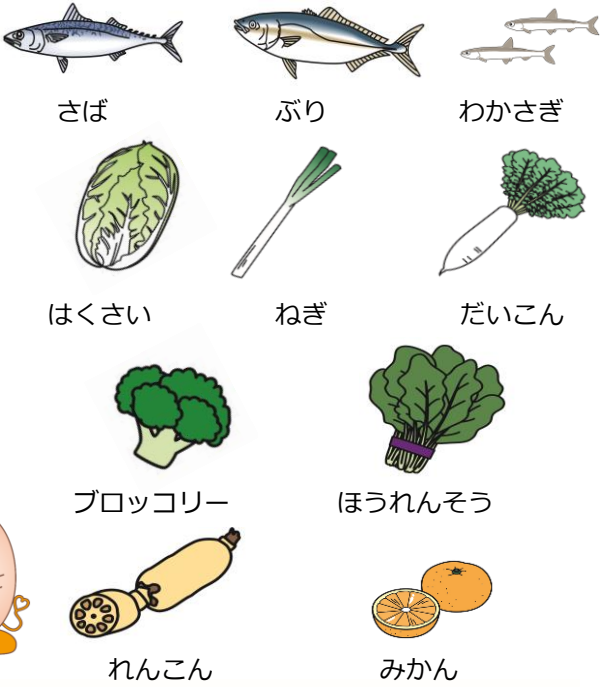
12月の目標「寒さに負けない食事をしよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」
「特別栽培米ミネアサヒ(赤とんぼ米)」
…ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」
…スライSPAN、ツイストパン
- 大豆「フクユタカ」
…水煮大豆、豆腐、油揚げ、生揚げ
- さといも ●キャベツ ●にんじん
- はくさい ●はくさい…キムチ
- 葉ねぎ ●ほうれんそう
- だいこん ●しいたけ

※献立表内では太字になっています。

＜今月の季節の食材＞



9日(月) 豊田ブランドの日



豊田市でとれた食材を使用した献立です。

- ごはん
…米（特別栽培米ミネアサヒ「赤とんぼ米」）
- とよたのみそ汁
…豆腐・はくさい・だいこん
しいたけ・葉ねぎ
- おかかあえ…キャベツ・ほうれんそう・にんじん
- レバーと大豆のごまがらめ…大豆



生産者の方々は、農産物を一生懸命作っています。
感謝の気持ちを込めて給食を食べましょう。

冬至献立

19日(木)

かぼちゃのみそ汁

1年の中で一番、昼が短く、夜が長くなる日を「冬至」と呼びます。

冬至の日は、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入って体を温め、栄養のある「かぼちゃ」を食べるとかぜをひきにくいといわれています。

今年の冬至は
12月21日(土)です。



23日(月) クリスマス献立

チキンライス
パスタスープ
オムレツ
豆乳プリンタルト

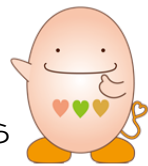
たべまるのおすすめ

今月は、5日(木)の【キムチチャーハン】まる。
作り方や写真は、豊田市ホームページの
トップページ「クックパッド公式キッチン」を
クリックするまる。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。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳または卵を含みます。
※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。