



日	曜日	献立名	赤のグループ 主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・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主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 主にエネルギーのもととなる食品 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	月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	652 24.1
	火	だいこんのそぼろ煮 れんこんとブロッコリーのサラダ △マヨネーズ風ドレッシング	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・しょうが キャベツ・ブロッコリー・れんこん スイートコーン	砂糖・じゃがいもでん粉 砂糖・マヨネーズ風ドレッシング	
	水	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	
	木	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	
2月	火	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	687 24.3
	水	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	
	木	みかん (生)		みかん (生)		
	金	ごはん・★飲用牛乳 ちゃんこ汁 糸切昆布の炒め煮 いわしの梅煮	★飲用牛乳 肉だんご・ミックスみそ・油揚げ ぶた肉・こんぶ・けずりぶし いわし	だいこん・はくさい・にんじん・根深ねぎ にんじん 梅干し	ごはん じゃがいもでん粉 じゃがいも・砂糖・ごま油・米ぬか油 じゃがいもでん粉・砂糖	
3月	月	★スライスパン・★飲用牛乳 オニオンスープ ピーンズマセドアン チーズハンバーグサンド (ハンバーグ・★スライスチーズ)	★飲用牛乳 とり肉・ベーコン 大豆 牛肉・とり肉・ぶた肉・★チーズ		★スライスパン じゃがいもでん粉 じゃがいも・コールスロードレッシング 小麦粉・じゃがいもでん粉・砂糖	668 29.9
	火	ごはん・★飲用牛乳 豆乳のバランスみそ汁 アーモンドあえ とり肉のおろしソースかけ	★飲用牛乳 豆腐・豆乳・米みそ・油揚げ・けずりぶし キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん とり肉	はくさい・にんじん・根深ねぎ キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん だいこん・レモン果汁	ごはん アーモンド・砂糖 とうもろこしでん粉・米ぬか油・砂糖	
	水	ごはん・★飲用牛乳 ★親子煮 青菜あえ 豆腐しんじょ ふりかけ (野菜と雑穀)	★飲用牛乳 ★鶏卵・とり肉・けずりぶし キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 大豆・いとよりだい・すけとうだら	たまねぎ・にんじん・グリンピース キャベツ・はくさい・もやし・にんじん かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・えだまめ	ごはん じゃがいも・砂糖 とうもろこしでん粉・なたね油 ふりかけ (野菜と雑穀)	
	木	ソフトめん・★飲用牛乳 野菜あんかけめん 切干しだいこんとツナのサラダ △和風ドレッシング ちくわの磯辺揚げ	★飲用牛乳 ぶた肉・けずりぶし まぐろ (油漬) ちくわ・あおのり	たまねぎ・はくさい・にんじん・もやし 根深ねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・切干しだいこん 小麦粉・米ぬか油	ソフトめん じゃがいもでん粉・ごま油 砂糖・和風ドレッシング 小麦粉・米ぬか油	
4月	火	ごはん・★飲用牛乳 かしわ汁 こまつなのおひたし さばのカレー揚げ	★飲用牛乳 とり肉・けずりぶし キャベツ・もやし・こまつな・にんじん さば		ごはん さといも 砂糖 じゃがいもでん粉・米ぬか油	680 24.5
	水	★ツイストパン・★飲用牛乳 ★マカロニのクリーム煮 サワーキャベツ ワインナー	★飲用牛乳 ★牛乳・とり肉・ショルダーベーコン ★脱脂粉乳・★チーズ ウインナー		★ツイストパン マカロニ・★ベシャメルソースの素 ★生クリーム コーヒー牛乳の素	
	木	コーヒー牛乳の素 ごはん・★飲用牛乳 ふだま汁 おかかあえ レバーとさつまいもの甘辛煮		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	
	金	ごはん (ミネアサヒ) ・★飲用牛乳 豚汁 たまねぎドレッシングの 和風サラダ △豊田ブランドの日 豊田市産じゃがいもコロッケ	★飲用牛乳 豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし とり肉 (蒸) ぶた肉		ごはん 豆玉ふ 砂糖 とうもろこしでん粉・さつまいも・米ぬか油 じゃがいもでん粉・砂糖	
5月	月	★米粉パン・★飲用牛乳 炒めビーフン ごぼうサラダ りんごポンチ	★飲用牛乳 ぶた肉・はんぺん とり肉 (蒸)		★米粉パン ビーフン・砂糖・米ぬか油 ごまドレッシング・ごま・砂糖 パインアップル・りんご (生)・黄桃	675 26.6
	火	ごはん・★飲用牛乳 肉じゃが 甘酢あえ ★納豆巻き	★飲用牛乳 ぶた肉 キャベツ・にんじん・きゅうり 納豆・★チーズ		ごはん じゃがいも・砂糖 砂糖 砂糖	
	水	手巻きのり 麦ごはん・★飲用牛乳	のり ★飲用牛乳			
	木	★中華飯 華風あえ えびしゅうまい	ぶた肉・★うずら卵・いか えび・すけとうだら	たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・もやし にんじん・たけのこ キャベツ・きゅうり・紅しょうが たまねぎ	じゃがいもでん粉 はるさめ・砂糖・ごま油 小麦粉・じゃがいもでん粉・パーム油	

日 曜 日	献立名	赤のグループ	緑のグループ	黄のグループ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主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・骨ごと食べられる小魚・海藻	主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	主にエネルギーのものとなる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	
19 金	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	670 26.1
	かぼちゃのみそ汁	豆腐・米みそ・油揚げ・けずりぶし	かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ		
	ごまあえ		はくさい・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖・ごま	
	ぶりのゆずあんかけ	ぶり	ゆず・しょうが	じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	
22 月	ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		ごはん	637 25.4
	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	
	海藻サラダ	まぐろ（油漬）・ひじき・わかめ	キャベツ・きゅうり	砂糖・ごま油	
	ぎょうざ	大豆・とり肉・ぶた肉	にら・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・ラー油	
23 火	麦ごはん・★飲用牛乳	★飲用牛乳		麦ごはん	732 25.5
	パスタスープ	ペーパン	キャベツ・たまねぎ・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		
	★オムレツ	★鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・パーム油	
	ガトーショコラ			ガトーショコラ	

## 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、納豆
- キヤベツ ●はくさい ●さつまいも
- たまねぎ…たまねぎドレッシング
- じゃがいも  
…豊田市産じゃがいもコロッケ





### 15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)」
- 豚汁…豆腐・油揚げ
- たまねぎドレッシングの和風サラダ…キャベツ・たまねぎドレッシング
- 豊田市産じゃがいもコロッケ…じゃがいも



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

19日(金)

かぼちゃのみそ汁  
ぶりのゆずあんかけ



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」に入つて体を温め、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22日(月)です。



## クリスマス献立

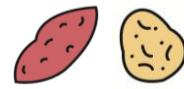
23日(火)

チキンライス  
パスタスープ  
オムレツ  
ガトーショコラ



## 自然栽培さつまいも・じゃがいも

12日(金) レバーとさつまいもの甘辛煮  
15日(月) 豊田市産じゃがいもコロッケ



肥料や農薬を一切使わない、「自然栽培」という方法で育てられたさつまいもとじゃがいもが給食に登場します。

### たべまるのおすすめ

今月は、3日(水)の【ちゃんこ汁】まる。作り方や写真は、下の二次元コードを読み込むか、たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食

検索

▲豊田市クリ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●