



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となる食品 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となる食品 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となる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
1木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	524 22.9
	だいごんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし	だいごん・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	
2金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	495 20.0
	かしわ汁	とり肉・けずりぶし	だいごん・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	
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	
5月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	495 18.2
	はくさい汁	けずりぶし	はくさい・だいごん・にんじん・根深ねぎ		
	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	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	502 21.6
	焼きそば	ぶた肉・いか・ちくわ・あおのり	キャベツ・にんじん	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	
7水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	511 19.2
	豚汁	豆腐・ぶた肉・豆みそ・油揚げ・けずりぶし	だいごん・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	
8木	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	574 22.5
	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・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	
	ミックスフルーツ		パイナップル・黄桃・みかん		
9金	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	483 18.6
	ワントンスープ	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	
	チャーハン	ぶた肉	たくあん漬・にんじん・根深ねぎ	ごま油	
13火	プチゼリー (アセロラ)			プチゼリー (アセロラ)	493 18.9
	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	
	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	
	ピーズマセドアン	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	
14水	たらフライ・◆ウスターソース	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	588 20.9
	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	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	
15木	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	529 20.1
	小型ロール・飲用牛乳	飲用牛乳		小型ロール	
	ミートスパゲティ	ぶた肉	たまねぎ・にんじん・トマトピューレー グリーンピース	スパゲティ・米ぬか油	
	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	
16金	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・米ぬか油 キャッサバでん粉・砂糖・なたね油・ラード	518 18.7
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	おでん	生揚げ・ちくわ・けずりぶし・こんぶ	だいごん・こんにやく	さといも	
	野菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
19月	肉みそ	ぶた肉・豆みそ		砂糖	577 21.3
	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	
	豆のスープ	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	
20火	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	539 23.1
	三河赤鶏五目ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	にんじん・ごぼう・しいたけ	ごはん・砂糖・大豆油	
	のっぺい汁	ちくわ・けずりぶし・こんぶ	だいごん・こんにやく・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	
21水	さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	564 20.9
	ごはん(ミネアサヒ)・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	根菜のうま煮	生揚げ・とり肉・けずりぶし	だいごん・にんじん・れんこん・ごぼう きやいんげん	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	
22木	まるっとよたひまわりポーク コロケ	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	576 22.2
	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	
	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		



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となる食品 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となる食品 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となる食品 米・パン・めん・いも 砂糖・かし・油脂類・種実類	
26月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	533 21.2
	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・さいりげん	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	
	ちくわの天ぷら	ちくわ		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	548 20.1
	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 ◇中濃ソース (ハンバーグ用)	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	
	メープルジャム			メープルジャム	
28水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	540 21.7
	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	
29木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	511 19.0
	生揚げの中華炒め	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	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	

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
- 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、生揚げ、油揚げ
- キャベツ ●にんじん ●だいこん ●さいとも
- はくさい ●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

**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。

2日(金)に「節分献立」を実施します。  
・いわしのしょうが煮

＜今月の季節の食材＞



**21日(水) 豊田フランドの日**

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、農業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。農業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。



**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。



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「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。

※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、配膳する時に使用します。