

日 曜 日	主 食	牛 乳	副 食 ・ デ ザ ー ト	主 な 材 料 と は た ら き			熱量 項目別 基準増減量	備考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)		
3月	ごはん		まつかぜやき ひじきに とりだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ とうふ	ねぎ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん たまねぎ こんにゃく	こめ あぶら さとう パンこ ごまあぶら	606 28.2 18.9 2.2	●○節分●○ 2025年の節分は2月2日
4火	ごはん		あじフライ にくじゃが たまねぎとわかめのみそじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ こまつな しらたき	こめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	611 27.6 16.5 2.1	節分とは立春の前日のこと です。1年は365日びつたりではな いため、うるう年があることはみ なさんよく知っているかと思いま す。
5水	コッペパン		ささみマスタードやき ブロックリーとツナのサラダ ポークストロガノフ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ ぶたにく とうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ しめじ トマト	パン マヨネーズ ドレッシング さとう とうにゅうバター	695 34.2 25.0 3.2	立春も同様に少しずつズレが 出るため、2021年には124年ぶり に2月2日が節分となりました。
6木	セルフねぎしおぶたどん (ごはん)		しゅうまい アセロラゼリー ねぎしおぶたどんのぐ ちゃんぽんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると さつまあげ たまご	ねぎ たまねぎ もやし にんじん キャベツ にら コーン しょうが にんにく	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ でんぶん ゼリー	651 30.0 20.6 2.3	今後しばらくは4年に一度2月2 日の節分が続くようになります。
7金	スパゲッティミートソース (こぶくろソフトめん)		ミートソース ツナオムレツ ハムマリネサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ スキムミルク こなチーズ ツナ たまご ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり	ソフトめん さとう オリーブオイル あぶら	691 30.0 24.0 2.1	●○ 本納小全校中止
10月	ごはん		とりにくのさいきょうやき いなかあえ つみれじる チョコたいやき	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし いわし わかめ とうふ	しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら チョコたいやき	591 28.2 17.7 2.1	
12水	ごはん		とうふハンバーグおろしソースかけ ひじきサラダ すいとん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき ぶたにく なると	たまねぎ だいこん しょうが えだまめ にんじん キャベツ こまつな コーン ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう ドレッシング すいとん パンこ	648 28.5 19.2 2.4	魚を食べよう！ 魚介類には良質のたんぱく質や 体に良い油などが含まれています。
13木	ごはん		ちゅうからビオリ チンジャオロース たまごいりサンラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ しょうが しめじ ねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	653 26.9 17.7 1.8	
14金	やさいのガーリックスパゲッティ バレンタインこんだて		グラタンコロケ ポークサラダ チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ キャベツ しめじ パセリ にんにく しょうが きゅうり にんじん	スパゲッティ あぶら マカロニ オリーブオイル ドレッシング パンこ こむぎこ クレープ	616 23.7 30.4 1.7	成長期には良質のたんぱく質や 体に良い油などが含まれています。
17月	ごはん		あおじそいりとりつくね キャベツ はくさい ねぎ こんにゃく ちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ はくさい ねぎ こんにゃく だいこん ほししいたけ あおじそ	こめ ごま あぶら パンこ	657 29.2 24.7 1.8	成長期の子どもたちに積極的に 食べて欲しい食品です。
18火	わかめごはん		からあげ やきプリンタルト はるさめサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム とうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ コーン パセリ	こめ でんぶん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま ポタージュール タルト	721 24.7 22.4 3.1	豊田小リクエスト献立
19水	こくとうパン		ハンバーグマトソースかけ ほうれんそうサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト ほうれんそう もやし にんじん コーン こまつな	パン オリーブオイル さとう ドレッシング マカロニ あぶら	665 27.3 22.3 3.4	成長期に 大切な バランスよくとうろ！ たんぱく質
20木	セルフそぼろどん (ごはん)		そぼろどんのぐ のりあえ とんじる はらじゆくドック	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも はらじゆくドック	689 29.9 19.6 2.5	
21金	ごはん		チーズはんぺんフライ カレーきんぴら おろしじる	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とうふ はんぺん チーズ たまご	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ だいこん しめじ ねぎ	こめ あぶら パンこ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	632 23.7 15.3 2.0	めん料理は 具たくさんにしよう
25火	ごはん		いわしハンバーグフライ ちばポークとひじきのしおこうじいため じゃがもちじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく ひじき とりにく とうふ	キャベツ にんじん にら もやし しょうが にんにく ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	こめ あぶら パンこ こむぎこ じゃがもち	603 23.5 19.6 1.8	めんだけでは、たんぱく質やビタミ ンなどが不足して、栄養のバラン スが偏りがちです。うどんやラーメン、 そうめん、焼きそばなどのめん料理 には、肉や野菜、きのこなどを加え て具たくさんにして、栄養バランスが ととのうようにしましょう。
26水	コッペパン (みかんジャム)		ハムチーズピカタ カレーマカロニサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ツナ ぶたにく	きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ パセリ	パン マカロニ マヨネーズ ドレッシング じゃがいも あぶら ジャム	671 26.1 26.4 2.1	
27木	ポークカレーライス (ごはん)		ポークカレー はなかつおのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら カレールウ とうにゅうバター さとう	612 23.2 16.5 1.9	
28金	わかめごはん		からあげ やきプリンタルト やきにくサラダ みそワントンスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ ワンタン タルト	685 27.0 21.9 2.9	豊田小リクエスト献立

※都合により献立を変更することがあります。

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはココア味がです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳…千葉県 鶏肉…千葉県、北海道、岩手県、宮崎県、青森県、徳島県、鹿児島県 豚肉…千葉県

たんじん…千葉県、青森県、徳島県 だいこん…千葉県、神奈川県 ねぎ…千葉県、埼玉県、茨城県 キャベツ…千葉県、群馬県、茨城県、愛知県
きゅうり…千葉県 小松菜…千葉県 埼玉県 茨城県 たまねぎ…北海道 じゃがいも…北海道

ほうれん草…千葉県、茨城県、群馬県　ドーマン…茨城県、宮崎県、高知県　チンゲン菜…千葉県、茨城県、静岡県

こんげつ ぎょうじ

今月バツ
今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病氣などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。



大豆は畑の肉

大豆は良肉のたんばく質を多く
 ているため、「畑の肉」とも呼ばれ
 ます。大豆はしょうゆやみそ、豆
 納豆などの原料として、昔から日
 食べられてきた身近な食品です。

家族のためにつくってみませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すずんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

石けん（けん）を使った
手洗いで
かぜを予防しよう

大豆からできる食品

おから

豆腐

納豆

しょうゆ

油揚げ

生揚げ(厚揚げ)

みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。