



瀬戸市 令和6年1月分献立表 [16回/月]

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～

※は応募料理

瀬戸市中学校・掛川小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | [赤]おもに体をつくるものになる | | [緑]おもに体の調子を整えるものになる | | [黄]おもにエネルギーのもとになる | |
|----|----|---|--|---------------------------|--------------------------------------|--|--|---------------------------|
| | | | 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・きのこ・果物 | 5群 穀類・いも類・さとう | 6群 油脂類・種実類 |
| 10 | 水 | 妻ごはん 牛乳 カレー イタリアンサラダ みかん | ぶたにく ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん・かぼちゃ・トマト にんじん | たまねぎ ★キャベツ・とうもろこし・きゅうり みかん | こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう | アーモンド・あぶら |
| 11 | 木 | わかめごはん 牛乳 生揚げの卵とじ さばの銀紙焼き 甘酢あえ | なまあげ・とりにく・たまご さば・みそ | わかめ・牛乳 | にんじん | たまねぎ・ねぎ・えだまめ きりぼしだいこん・きゅうり | こめ さとう こめこ・さとう さとう | |
| 12 | 金 | ごも(五目ごはん) 牛乳 あじフライ 小松菜のあえもの ロールケーキ | とりにく あじ あぶらあげ たまご | 牛乳 | にんじん こまつな・にんじん | こんにやく・えだまめ・しいたけ・ごぼう はくさい・もやし | こめ・さとう こむぎこ・パンこ さとう さとう・こむぎこ・みずあめ・こめこ | あぶら あぶら |
| 15 | 月 | 妻ごはん 牛乳 トックスープ ピビンバ | ぶたにく ぎゅうにく・たまご・みそ | 牛乳 | にんじん・チンゲンサイ にんじん・ほうれんそう | たけのこ・しいたけ・しめじ しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん | こめ・おむぎ トック さとう | ごまあぶら・ごま・あぶら |
| 16 | 火 | きしめん 牛乳 きしめんの汁 野菜かきあげ じゃこなっば | あぶらあげ・とりにく・かまぼこ | 牛乳 | にんじん にんじん こまつな・にんじん | はくさい・ねぎ・しいたけ ごぼう・たまねぎ きりぼしだいこん | きしめん さとう さつまいも・こむぎこ さとう | あぶら |
| 17 | 水 | 黒ロールパン 牛乳 #さつまいもシチュー 角切り鮭と野菜のサラダ いちご(2個) | とりにく さけ | 牛乳 牛乳 | にんじん・ブロッコリー アスパラガス・にんじん・あかピーマン | たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・だいこん・とうもろこし・にんにく いちご | パン さつまいも・じゃがいも・こむぎこ さとう | バター・あぶら ごまあぶら |
| 18 | 木 | 妻ごはん 牛乳 関東煮 いかの生姜焼き チーズ入りかぼちゃのあえもの ヨーグルト | ぶたにく・はんぺん・なまあげ いか ハム | 牛乳 こんぶ チーズ ヨーグルト | にんじん かぼちゃ | だいこん・こんにやく しょうが きゅうり かんでん | こめ・おむぎ さつまいも・さとう | あぶら たまごぬきドレッシング さとう |
| 19 | 金 | 妻ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 乾燥小魚 | とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ささみみずに | 牛乳 | にんじん・にら にんじん | ねぎ・しょうが きゅうり・★キャベツ | こめ・おむぎ さとう さとう さとう | ごまあぶら ごま・ごまあぶら |
| 22 | 月 | 妻ごはん 発酵乳 豚汁 コロケ 青菜のおひたし | ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ ぎゅうにく・ぶたにく・だいず | はっこう乳 | にんじん にんじん・パセリ こまつな・ほうれんそう・にんじん | ごぼう・だいこん・ねぎ たまねぎ もやし | こめ・おむぎ パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう さとう | あぶら ごま |
| 23 | 火 | ごはん(あいちのかおり) 牛乳 肉じゃが 魚のそぼろ きゅうりとたくあんのあえもの 手巻きのり | ぎゅうにく オイルツナ・かんぱち | 牛乳 | にんじん さやいんげん | たまねぎ・こんにやく・えだまめ・しいたけ・しょうが しょうが たくあん・きゅうり | ★こめ じゃがいも・さとう さとう | |
| 24 | 水 | あいちの米粉パン 牛乳 瀬戸焼きそば チーズ入りポテオムレツ 大豆と枝豆のサラダ | ★ぶたにく・かまぼこ たまご・ベーコン だいず・あぶらあげ・ハム | 牛乳 チーズ・牛乳 | こまつな・にんじん | ★キャベツ・しいたけ・しょうが たまねぎ えだまめ・きゅうり・とうもろこし | こめこパン やきそばめん・さとう じゃがいも・さとう さとう | あぶら あぶら あぶら |
| 25 | 木 | 五穀ごはん 牛乳 うずら卵入りみそおでん ニギスフライ ブロッコリーのあえもの | ぶたにく・みそ・はんぺん・なまあげ・うずらたまご にぎす ウインナー | 牛乳 | にんじん ブロッコリー・にんじん | だいこん・こんにやく とうもろこし・もやし | こめ・おむぎ・げんまい さとう・さつまいも こむぎこ・パンこ さとう | あぶら |
| 26 | 金 | ごはん 牛乳 ひきずり 焼ぶりのごまだれかけ けんちゃん | とりにく・やきどうふ ぶり あぶらあげ | 牛乳 | にんじん にんじん | はくさい・ねぎ・こんにやく・しいたけ だいこん | こめ さとう さとう さとう | ごま あぶら |
| 29 | 月 | ごはん(あいちのかおり) 牛乳 のっぺい汁 みそカツ ひれカツ キャベツの赤じそあえ | とりにく・とうふ・あぶらあげ みそ ぶたにく | 牛乳 | にんじん にんじん・あかじそ | だいこん・えのきたけ・ねぎ ★キャベツ・きゅうり | ★こめ さつまいも さとう パンこ・こむぎこ | あぶら |
| 30 | 火 | 玄米ごはん 牛乳 煮みそ ひじきと枝豆のごまあえ 米粉のいもうろ | ぶたにく・はんぺん・だいず・みそ ベーコン | 牛乳 ひじき | にんじん・さやいんげん にんじん | こんにやく・だいこん・ごぼう もやし・えだまめ・れんこん | こめ・げんまい さとう さとう さつまいも・こめこ・さとう | ごま |
| 31 | 水 | ごはん 牛乳 ハヤシシチュー れんこんとブロッコリーのサラダ りんご | ぶたにく ささみオイルづけ | 牛乳 チーズ・牛乳 | にんじん・トマト ブロッコリー・にんじん | たまねぎ・グリーンピース・しめじ れんこん・きゅうり・とうもろこし りんご | こめ じゃがいも・さとう さとう | あぶら たまごぬきドレッシング・あぶら |

★は瀬戸市産の食材です

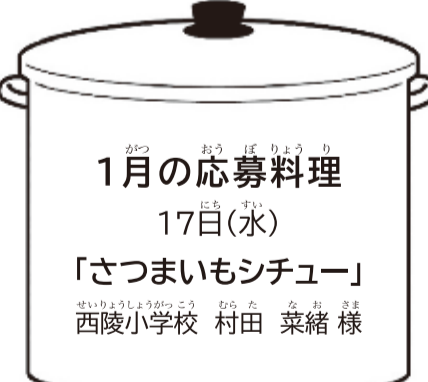
[付記]材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

1月24日(水)から30日(火)は、全国学校給食週間です。


SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS <給食から考えるSDGs>
郷土料理をいただきながら学びましょう

明治22年に山形県で始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカの民間団体から贈られた物資を使って再開されました。このことを記念してできたのが、全国学校給食週間です。今日は、この週間を中心に愛知県や瀬戸市の郷土料理が多く登場しますので地域の食文化を学びましょう。一部を紹介します。

| | | |
|--------|-------|--|
| 12日(金) | ごも | 昔、瀬戸物を焼く間は、職人は窯を離れることができなかったため、主食とおかずが一緒になった五目ごはん「ごも」を作業中に食べていました。重労働と窯からの熱で多量の汗をかくため、「ごも」は濃いめの味付けになっています。 |
| 16日(火) | きしめん | 名前の由来は、キジ肉を入れていたからとの説もある「きしめん」は、江戸時代から食べられていました。 |
| 26日(金) | ひきずり | 鶏肉を使ったすき焼きです。すき焼き鍋の上で、肉を引きずるようにして焼いたことから名前が付いたそうです。 |
| 26日(金) | けんちゃん | 大根やにんじんを炒めて酢で味付けする「炒めなます」です。瀬戸では、お節料理としても食べられます。 |
| 30日(火) | 煮みそ | さまざまな具材を豆みそで煮こんだ料理で、にんじん、ごぼう、だいこんなどの根菜類が多く使われます。濃厚な豆みその味わいが具材にしみこんで、ごはんのおかずには合います。 |



1月の応募料理
17日(水)
「さつまいもシチュー」
西陵小学校 村田 菜緒 様



～瀬戸市学校教育課から皆さまへ～
ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。