



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	麦ごはん 発酵乳 ビーフカレー イタリアンサラダ	ぎゅうにく ベーコン	はっこう乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース ★キャベツ・とうもろこし・きゅうり	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら アーモンド・あぶら
11	木	わかめごはん 牛乳 白玉雑煮 ぶりの竜田揚げ れんこんのごま酢あえ かみかみ黒豆	とりにく・かまぼこ ぶり	わかめ・牛乳	にんじん・こまつな にんじん	だいこん しょうが れんこん	こめ こめごだんご さとう さとう	あぶら ごま
12	金	ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ 豚ひき肉と春雨の炒めもの りんご	たまご・とりにく・こおりとうふ・はんぺん ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが・ねぎ・たけのこ りんご	こめ じゃがいも・さとう はるさめ・さとう	あぶら
15	月	麦ごはん 牛乳 呉汁 ハンバーグのてりかけ ハンバーグ 赤じそあえ	とうふ・だいず・みそ ぶたにく・とりにく・だいず	牛乳 わかめ	にんじん あかじそ	だいこん・こんにやく・ねぎ たまねぎ キャベツ・もやし・きゅうり	こめ・おむぎ さとう さとう	あぶら ラード・あぶら
16	火	ごはん 牛乳 関東煮 ニギスフライ 昆布あえ	ぶたにく・はんぺん・なまあげ ニギス	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	こんにやく・だいこん キャベツ	こめ さとう パンこ・こむぎこ	あぶら
17	水	麦ごはん 牛乳 トックスープ ピピンバ	とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん・ほうれんそう	ねぎ 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	あぶら ごまあぶら・ごま・あぶら
18	木	スライスパン 牛乳 #さつまいもシチュー ごぼうサラダ 大豆チョコ	とりにく オイルツナ だいず	牛乳 牛乳 だっしふん乳	にんじん・ブロッコリー にんじん	たまねぎ・マッシュルーム ごぼう・とうもろこし・きゅうり	パン さつまいも・じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら あぶら
19	金	豚キムチごはん 牛乳 春雨のスープ きゅうりとささみのごまサラダ	ぶたにく とうふ ささみオイルづけ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にんじん	つぼづけ・グリーンピース はくさい・にんにく ねぎ・しいたけ とうもろこし・もやし・きゅうり	こめ・さとう さとう はるさめ さとう	あぶら ごま・ごまあぶら
22	月	麦ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 揚げぎょうざ(2個) 小松菜の中華あえ	ぶたにく・なまあげ ぶたにく オイルツナ	牛乳	にんじん にら こまつな・にんじん	はくさい・たまねぎ・キャベツ・グリーンピース・しょうが たまねぎ・キャベツ・にんにく とうもろこし	こめ・おむぎ さとう・こむぎこ・パンこ さとう	あぶら あぶら・ラード ごまあぶら
23	火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 肉じゃが 千草あえ ヨーグルト	ぎゅうにく あぶらあげ・ささみオイルづけ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・グリーンピース・こんにやく もやし かんでん	こめ じゃがいも・さとう さとう さとう	あぶら ごま
24	水	ごはん 牛乳 八杯汁 みそカツ ほうれんそうのおかかあえ	とうふ・かまぼこ・あぶらあげ ぶたにく・みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう・にんじん	ねぎ ★キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら
25	木	小型ロールパン 牛乳 瀬戸やきそば 切干大根サラダ	★ぶたにく・かまぼこ オイルツナ	牛乳 あおのり	にんじん にんじん	キャベツ・しいたけ とうもろこし・きりぼしだいこん・きゅうり	パン やきそばめん・さとう	あぶら たまごぬきドレッシング
26	金	瀬戸のごも 牛乳 瀬戸豚と里芋のみそ汁 厚焼きたまご アーモンドあえ 米粉のいもうろ	とりにく・あぶらあげ ★ぶたにく・とうふ・みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな・にんじん	こんにやく・ごぼう えのきたけ・ねぎ ★キャベツ	こめ・さとう ★さといも さとう さとう さつまいも・こめ・さとう	あぶら アーモンド
29	月	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 うずら卵の煮みそ ひじきと春雨のごまあえ いよかん	ぶたにく・はんぺん・うずらたまご あぶらあげ・みそ オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが・はくさい・だいこん・ねぎ キャベツ・えだまめ いよかん	★こめ さとう はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら・ごま
30	火	きしめん 牛乳 きしめんの汁 大豆としらすぼしのかき揚げ キャベツと小松菜のサラダ	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ だいず	牛乳 しらすぼし	にんじん こまつな・にんじん	はくさい・ねぎ えだまめ・たまねぎ キャベツ	きしめん こむぎこ	あぶら たまごぬきドレッシング
31	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜の中華サラダ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ オイルツナ	牛乳	にんじん・にら にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ ★はくさい・きゅうり・とうもろこし	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら

★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。




SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS <給食から考えるSDGs>

子どもの栄養摂取を支える学校給食

明治22年に山形県鶴岡町(現 鶴岡市)の私立忠愛小学校でおなかをすかせた子どもたちに無償で昼食を用意したことが日本における学校給食の始まりとされています。

戦争が始まると食料が少なくなり給食が中止され、第二次世界大戦終了後に給食の提供が再開されます。給食再開を記念して、1月24日～30日は「全国学校給食週間」とされています。今も昔も、子どもの体の健やかな成長を支える食事の一つに学校給食があります。

国公立学校における完全給食(パン又は米飯、ミルク及びおかず)の実施率は94.3%(令和3年5月1日現在文部科学省)です。日本では学校給食の実施率が高いですが、世界に目を向けると給食がなく、昼食を十分に食べられない子どもたちもいます。このような現状にある子どもたちの栄養、食環境を考えていくことも、SDGsの達成目標に掲げられています。

1月の応募料理
18日(木)
「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ものです。