



# 瀬戸市 令和6年2月分献立表 [19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となる			[緑]おもに体の調子を整えるものとなる		[黄]おもにエネルギーのもととなる	
			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	
1	木	妻ごはん 牛乳 さつまい 鶏肉のハンバーグ ハンバーグ じゃこなっば	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ とりにく・とうふ・だいず	牛乳 牛乳	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・ねぎ たまねぎ もやし	こめ・おむぎ さつまいも さとう さとう		
2	金	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 五目汁 いわしの蒲焼き いわし米粉付き 赤じそあえ 節分豆	とうふ・とりにく いわし だいず	牛乳 牛乳	にんじん あかじそ	ねぎ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・もやし	★こめ さといも さとう こめこ		あぶら
5	月	妻ごはん 牛乳 八宝菜(えび入り) 揚げぎょうざ(㊤2個・㊤3個) ナムル アセロラゼリー	ぶたにく・えび・あぶらあげ ぶたにく・だいず	牛乳 牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・しいたけ・はくさい・たけのこ キャベツ・しょうが きゅうり・もやし アセロラかじゅう	こめ・おむぎ さとう こむぎこ・さとう・みずあめ さとう	ごまあぶら ラード・あぶら ごまあぶら	
6	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ さばのみそ煮 アーモンドあえ	こおりとうふ・とりにく・たまご さば・みそ	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ もやし・キャベツ	こめ さとう さとう さとう		アーモンド
7	水	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 カレー チーズ入りロマネスコのサラダ いちご(2個)	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ★ロマネスコ・にんじん	たまねぎ キャベツ・とうもろこし・きゅうり いちご	★こめ じゃがいも・さとう さとう	あぶら あぶら	
8	木	妻ごはん 牛乳 洋風団子汁 鶏肉のてりかけ 白菜のこんぶあえ	ぶたにく・みそ とりにく	牛乳 わかめ・牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ きゅうり・はくさい・もやし	こめ・おむぎ こめごだんご・じゃがいも さとう		あぶら・ごま
9	金	玄米ごはん 発酵乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ささみみず	はっこう乳	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・げんまい さとう さとう	ごまあぶら ごま・ごまあぶら	
13	火	ごはん 牛乳 #ピリ辛スープ 小松菜まんじゅう(2個) きんぴらごぼう お米のタルト	ぶたにく・とうふ・みそ ぶたにく・だいず とりにく	牛乳 牛乳	にら・にんじん こまつな にんじん	はくさい・たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・こんにゃく・にんにく キャベツ・ねぎ・たまねぎ・しょうが ごぼう・きピーマン	こめ こむぎこ・さとう さとう こむぎこ・こめ・さとう・みずあめ	あぶら ごまあぶら・ラード ごまあぶら・ごま・あぶら マーガリン・あぶら	
14	水	スライスパン 牛乳 パスタと大豆のトマトソース煮 ハムステーキ フレンチサラダ 大豆チョコ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず ハム	牛乳 チーズ	にんじん・パセリ・トマト にんじん	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・とうもろこし	パン マカロニ・さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら	
15	木	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 ふわり卵の小松菜スープ さんまの銀紙焼き 切干大根のあえもの でこぼん	たまご・ベーコン・とうふ さんま・みそ ささみみず	牛乳 牛乳	こまつな・にんじん にんじん	しいたけ きりぼしだいこん・きゅうり でこぼん	★こめ こめこ・さとう さとう		
16	金	あいちの大根菜ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の煮物 さつまいもと大豆の甘辛揚げ ブロッコリーのあえもの	とりにく・なまあげ だいず オイルツナ	牛乳 牛乳	だいこんぼ にんじん・さやいんげん ブロッコリー	だいこん・たまねぎ・こんにゃく キャベツ・とうもろこし	こめ さとう さつまいも・さとう さとう	あぶら	
19	月	妻ごはん 牛乳 トックスープ ピピンバ	ぶたにく ぎゅうにく・たまご・みそ	牛乳 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
20	火	ソフト麺 牛乳 ミートソース アーモンド入りサラダ いちご(2個)	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん・トマト にんじん・アスパラガス	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく キャベツ・とうもろこし・きゅうり いちご	ソフトめん さとう さとう	あぶら アーモンド・あぶら	
21	水	わかめごはん 牛乳 五目白みそ汁 ごまつくね(㊤2個・㊤3個) れんこんとブロッコリーのあえもの ヨーグルト	ぶたにく・とうふ・みそ とりにく・だいず	わかめ・牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・ねぎ・だいこん たまねぎ れんこん・キャベツ・きピーマン かんでん	こめ じゃがいも パンこ・さとう さとう さとう	ごま・あぶら・ラード あぶら	
22	木	チキンピラフ 牛乳 サーモンフライ チーズ入りかぼちゃサラダ 米粉のワッフル	とりにく さけ ハム たまご・とうにゅう	牛乳 牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ・グリーンピース・とうもろこし・マッシュルーム きゅうり	こめ こむぎこ・パンこ さとう こめこ・さとう	あぶら あぶら・たまごめきドレッシング あぶら	
26	月	妻ごはん 牛乳 じゃがいもとひき肉の煮物 魚のそぼろ きゅうりとたくあんのあえもの 手巻きのり	とりにく オイルツナ・かんばち	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ・こんにゃく・えだまめ しょうが たくあん・きゅうり	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう		
27	火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 鉄火みそ 白身魚の米粉フライ 青菜のおひたし	ぶたにく・はんぺん・ちくわ・だいず・みそ たら	牛乳 牛乳	にんじん・さやいんげん ごまつな・ほうれんそう・にんじん	こんにゃく・だいこん・ごぼう もやし	★こめ さとう こめこ・じゃがいも さとう	あぶら	
28	水	りんごパン 牛乳 ホタテのホワイトシチュー ひじきと枝豆のサラダ	ほたて・とりにく ベーコン	牛乳 牛乳・なまクリーム・チーズ	にんじん・パセリ にんじん	りんご たまねぎ・はくさい もやし・えだまめ	パン じゃがいも・いんげん・まめ・こむぎこ さとう	バター・あぶら あぶら・ごま	
29	木	妻ごはん 牛乳 生揚げと牛肉の煮物 焼ぶりのごまだれかけ 甘酢あえ	なまあげ・ぎゅうにく ぶり	牛乳 牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	だいこん・たまねぎ・こんにゃく・しいたけ きりぼしだいこん・きゅうり	こめ・おむぎ さとう さとう さとう	あぶら あぶら・ごま	

㊤は小学校のみ、㊤は中学校のみ

★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＞

給食で日本の水産業を応援しよう

北海道八雲町では、中国による日本の水産物輸入が制限されて以降、水産加工会社は深刻な影響を受けています。

国の支援もあり無償提供されることになった八雲町のホタテを、28日(水)の給食で使用します。給食を通して日本の水産業を応援しましょう。




北海道八雲町

**瀬戸市産「ロマネスコ」**

本地地区と赤津地区ではロマネスコの栽培がさかに行われています。

ロマネスコはカリフラワーの仲間、小さな花の蕾が規則正しくらせんを描く形の珍しい野菜です。

給食では、7日(水)に「チーズ入りロマネスコのサラダ」でいただきます。



**2月の応募料理**

13日(火)

「ピリ辛スープ」

にじの丘小学校 I.E.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。