



# 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
1	木	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー キャベツとりんごのサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・りんご・とうもろこし	こめ・おおむぎ じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら あぶら
2	金	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 さわにわん いわしの蒲焼き 菜の花あえ 節分豆	ぶたにく・あぶらあげ いわし ささみオイルづけ だいず	牛乳	にんじん・みつば なばな・にんじん	しょうが・たけのこ・ごぼう・しいたけ キャベツ	★こめ さとう・こめこ	あぶら たまごぬきドレッシング
5	月	麦ごはん 牛乳 #ピリ辛スープ 野菜鶏丼 お米のタルト	ぶたにく・とうふ・みそ とりにく	牛乳	にんじん・にら こまつな・にんじん	はくさい・たまねぎ・ねぎ・えのきたけ・こんにゃく・にんにく しょうが・たまねぎ	こめ・おおむぎ さとう こむぎこ・こめこ みずあめ・さとう	あぶら あぶら・ごま マーガリン・あぶら
6	火	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 そぼろ炒め ハリハリづけ 手巻きのり	ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく・かんぱち	牛乳	にんじん のり	ねぎ しょうが きゅうり・たくあん	こめ さつまいも さとう	あぶら
7	水	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 けんちん汁 三河赤鶏のチキンカツ 小松菜の梅あえ	とうふ とりにく・だいず	牛乳	にんじん こまつな あかじそ	だいこん・ごぼう・ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし うめ	★こめ パンこ・こむぎこ	あぶら
8	木	ロールパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 ウィンナーのジャーマンポテト にんじんとチーズのサラダ	とりにく ウィンナー	牛乳	にんじん・トマト パセリ にんじん	はくさい・たまねぎ・だいこん・しめじ たまねぎ とうもろこし・キャベツ	パン ひよこめ・さとう じゃがいも さとう	あぶら あぶら あぶら
9	金	牛肉とごぼうの炊き込みごはん 牛乳 臭汗 五色あえ	ぎゅうにく とうふ・だいず・みそ あぶらあげ・オイルツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう・にんじん	ごぼう・こんにゃく れんこん・だいこん・たまねぎ・ねぎ もやし	こめ・さとう さとう	ごま
13	火	ソフト麺 牛乳 ミートソース 米粉のホキフライ ミニフレッシュサラダ	ぶたにく・だいず ホキ	牛乳	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり	ソフトめん さとう こめこ さとう	あぶら あぶら あぶら
14	水	ごはん 牛乳 すき煮 小松菜とごぼうのごまサラダ	ぎゅうにく・やきとうふ・かまぼこ ハム	牛乳	にんじん にんじん・こまつな	こんにゃく・ねぎ・はくさい・えのきたけ ごぼう・とうもろこし	こめ さとう	あぶら あぶら・ごま たまごぬきドレッシング
15	木	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 洋風団子汁 れんこん入りつくね(2個) 昆布あえ さかなそぼろ	ぶたにく・みそ とりにく・だいず かんぱち	牛乳 牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん・ねぎ れんこん・たまねぎ・しょうが キャベツ・もやし・きゅうり しょうが	★こめ こめごだんご・じゃがいも さとう	ラード・あぶら
16	金	中華五目ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ パンパンジーサラダ 米粉ドッグ	ぶたにく とうふ ささみオイルづけ たまご・とうにゅう	牛乳 牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ・にんじん	たけのこ・えだまめ・しいたけ とうもろこし キャベツ・きゅうり	こめ・もちごめ・さとう さとう こめこ・さとう	あぶら・ごまあぶら あぶら あぶら
19	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが れんこんとキャベツのごま酢あえ デコボン	ぶたにく オイルツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース・しいたけ れんこん・キャベツ・きゅうり デコボン	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら あぶら ごま
20	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ひじきと春雨の中華あえ	とうふ・だいず・ぶたにく・みそ ハム	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・えだまめ	こめ さとう はるさめ・さとう	あぶら あぶら ごまあぶら
21	水	わかめごはん 牛乳 大根と鶏肉の煮物 子持ちししゃものカリカリフライ(2尾) アレッタのアーモンドあえ	とりにく・はんぺん とうふ・だいず	牛乳・わかめ 牛乳	にんじん にんじん ★アレッタ・にんじん	だいこん・こんにゃく キャベツ	こめ さとう こめこ さとう	あぶら あぶら アーモンド
22	木	黒ロールパン 牛乳 白菜のクリームシチュー ツナサラダ	とりにく オイルツナ	牛乳 牛乳・チーズ・なまクリーム だっしふん乳	にんじん・パセリ	はくさい・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 じゃがいも・こむぎこ いんげんまめ	あぶら あぶら たまごぬきドレッシング
26	月	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	チンゲンサイ・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・おおむぎ トック さとう	あぶら あぶら あぶら
27	火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 生揚げとツナの煮物 愛知県産キャベツ入りメンチカツ 赤じそあえ	なまあげ・オイルツナ ぶたにく・だいず	牛乳	にんじん あかじそ	はくさい・たまねぎ・たけのこ・えだまめ キャベツ・たまねぎ もやし・きゅうり	★こめ さとう みずあめ	あぶら
28	水	五穀ごはん 発酵乳 カレー イタリアンサラダ	ぶたにく 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・おおむぎ げんまい・きび じゃがいも・さとう	あぶら あぶら アーモンド・あぶら
29	木	りんごパン 牛乳 チキンピーンズ ポテトサラダ	だいず・とりにく ハム	牛乳	にんじん・パセリ・トマト にんじん	りんご たまねぎ・マッシュルーム きゅうり	パン さとう じゃがいも・さとう	あぶら 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。

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS** **＜給食から考えるSDGs＞**  
**アレッタで農業を元気に**

瀬戸市の農業の活性化を目的に、4～5年前からアレッタの栽培が  
 始まりました。主に、品野地区、水野地区、本地地区で盛んです。  
 ブロッコリーとケールを掛け合わせたアレッタは、カルシウムやビ  
 タミンKが豊富で、スーパーフードとして注目されている新しい野菜  
 です。  
 ゆでてサラダやパスタに入れたり、おひたしにしたりするなど、様々  
 な料理に活用できます。瀬戸で採れたアレッタを食べて、瀬戸の農業  
 を応援しましょう。

8 農産物も  
11 住み続けられる  
まちづくり

茎やつぼみ周りの葉も  
食べられます！

アレッタ

みかわあかどり  
**三河赤鶏をいただきます！**

新城市や豊橋市などで飼育  
 された三河赤鶏です。放し飼  
 いで約70日かけてゆっくり  
 育てられます。うま味があり、  
 やわらかいのが特徴です。  
 7日(水)は、「三河赤鶏の  
 チキンカツ」です。

2月の応募料理  
 5日(月)  
**「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。