



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・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

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 牛乳・チーズ・だっしふん乳	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 さとう	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		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 手巻きのみ	ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく・かんぱち	牛乳	にんじん	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 かつおぶし	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 みずあめ	あぶら	
8	木	ロールパン 牛乳 鶏肉と野菜のスープ煮 ポテトのチーズ焼き にんじんサラダ	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	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 ひよこまめ・さとう じゃがいも さとう	あぶら たまごぬきドレッシング あぶら	
9	金	牛肉とごぼうの炊き込みごはん 牛乳 呉汁 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 ミニフレンチサラダ	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 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・㊤3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 さとう・みずあめ	
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 ㊤ヨーグルト	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 かんでん	こめ さとう はるさめ・さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	
21	水	わかめごはん 牛乳 大根と鶏肉の煮物 子持ちしゃものカリカリフライ(㊤2尾・㊤3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 牛乳・わかめ	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	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 ごまあぶら・ごま・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 りんご・さとう・がらみ・ごぼう・ごめこ	あぶら	
28	水	五穀ごはん 発酵乳 カレー イタリアンサラダ ㊤乾燥小魚	ぶたにく ベーコン	はっこう乳 チーズ かたくちいわし	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 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＞**
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 働きがいも 経済成長も
11 住み続けられる まちづくりを

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。