



# 瀬戸市 令和6年3月分献立表 [13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
1	金	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 かきたま汁 #揚げじゃがいもとたけのこの甘辛 ひしもち	たまご・とりにく・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ	牛乳	ほうれんそう・にんじん さやえんどう よもぎ	はくさい・たまねぎ たけのこ	★こめ じゃがいも・さとう こめこ・さとう	あぶら
4	月	麦ごはん 発酵乳 カレー イタリアンサラダ オレンジ	ぶたにく ベーコン	はっこう乳 チーズ	にんじん・かぼちゃ・トマト 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 オレンジ	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう	アーモンド・あぶら
5	小学	ごはん 牛乳 洋風団子汁 鶏肉のてりかけ アレッタのあえもの ワッフル	ぶたにく・みそ とりにく かつおぶし たまご・とうにゅう	牛乳 わかめ・牛乳	にんじん ★アレッタ・にんじん	だいこん・ねぎ はくさい・キャベツ	こめ こめごだんご・じゃがいも さとう さとう・こめこ	あぶら・ごま あぶら
	中学	赤飯 牛乳 洋風団子汁 鶏肉のてりかけ アレッタのあえもの 豆乳と米粉のチョコケーキ	ぶたにく・みそ とりにく かつおぶし とうにゅう	牛乳 わかめ・牛乳	にんじん ★アレッタ・にんじん	だいこん・ねぎ はくさい・キャベツ	こめ・あずき・もちごめ こめごだんご・じゃがいも さとう さとう・こめこ・みずあめ	あぶら・ごま あぶら
7	木	玄米ごはん 牛乳 うずら卵入りみそおでん いわし梅煮 かぼちゃのあえもの	ぶたにく・みそ・はんぺん・なまあげ・うずらたまご いわし ハム	牛乳 わかめ・牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん・こんにやく うめぼし きゅうり・たまねぎ	こめ・げんまい さとう・さといも さとう さとう	たまごぬきドレッシング
8	金	ごはん 牛乳 肉じゃが いかの生姜焼き じゃこなっば のりの佃煮	ぎゅうにく いか	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな	たまねぎ・こんにやく・しいたけ・しょうが しょうが きりぼしだいこん・キャベツ	こめ じゃがいも・さとう さとう さとう・みずあめ	あぶら
11	月	麦ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ ピビンバ アーモンド入り小魚	とうふ ぎゅうにく・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	とうもろこし・しいたけ・ねぎ・えのきたけ しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	こめ・おむぎ さとう さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら アーモンド
12	火	わかめごはん 牛乳 ひきずり さんまのみぞれ煮 ブロッコリーのごまあえ ヨーグルト	とりにく・やきとうふ さんま	わかめ・牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい・ねぎ・こんにやく・しいたけ だいこん きりぼしだいこん・キャベツ かんとん	こめ さとう さとう さとう	ごま
13	水	揚げパン(シナモン味) 牛乳 大豆のチリコンカルネ ひじきと枝豆のサラダ	だいたく・とりにく・ベーコン ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・にんにく もやし・えだまめ	パン・さとう さとう	あぶら ごま
14	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ 小松菜まんじゅう	とうふ・ぶたにく・だいたく・みそ ハム	牛乳	にんじん・にら こまつな	ねぎ・しょうが きゅうり・しいたけ・みかんかんづめ キャベツ・ねぎ・たまねぎ・しょうが・こんにやく	こめ・おむぎ さとう はるさめ・さとう こむぎこ・さとう	ごまあぶら ごまあぶら・あぶら ラード・ごまあぶら
15	金	ごはん 牛乳 関東煮 まぐろと大豆のみそからめ まぐろ粉付き れんこんのきんぴら	ぶたにく・はんぺん・なまあげ だいたく・みそ まぐろ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん・こんにやく しょうが れんこん	こめ さといも・さとう さとう こめこ さとう	あぶら ごまあぶら・あぶら
18	小学	赤飯 牛乳 すまし汁 ニギスフライ 菜の花あえ 豆乳と米粉のチョコケーキ	とうふ にぎす とうにゅう	牛乳	にんじん なばな・にんじん	えのきたけ・ねぎ・はくさい はくさい・きりぼしだいこん	こめ・あずき・もちごめ パンこ・こむぎこ さとう さとう・こめこ・みずあめ	あぶら あぶら
	中学	とりめし 牛乳 ニギスフライ 菜の花あえ ワッフル	とりにく にぎす たまご・とうにゅう	牛乳	にんじん なばな・にんじん	こんにやく・えだまめ・しいたけ・ごぼう はくさい・きりぼしだいこん	こめ・さとう パンこ・こむぎこ さとう さとう・こめこ	あぶら あぶら
19	火	あいちの米粉パン 牛乳 瀬戸焼きそば チーズ入りポテトオムレツ ごぼうサラダ	★ぶたにく・かまぼこ たまご・ベーコン ささみみず	牛乳 チーズ・牛乳	こまつな・にんじん にんじん	キャベツ・しいたけ・しょうが たまねぎ ごぼう・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 ごま・ごまあぶら
21	木	ごはん 牛乳 ビーフシチュー れんこんとブロッコリーのサラダ いちご(2個) 樺チーズ	ぎゅうにく ささみオイルづけ	牛乳	にんじん・さやいんげん・トマト ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム れんこん・きゅうり いちご	こめ じゃがいも・こむぎこ・さとう さとう	バター 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。

小学校6年生と中学校3年生の皆さん  
ご卒業おめでとうございます

お祝い献立として、中学校は5日(火)、小学校は18日(月)が赤飯です。  
赤い色には「邪気を払う」という意味があり、普段食べているうるち米に、もち米と小豆を混ぜて炊く赤飯は、お祝いの時によく食べられます。  
\*19日(火)は、小学校卒業式のため、小学校の給食はありません。

アレッタ

アレッタは、2月から3月が旬で、ブロッコリーとケール(菁汁の原料として使われる野菜)を掛け合わせた緑黄色野菜です。カルシウムやビタミンKが豊富なアレッタは、スーパーフードとして注目されています。5日(火)に瀬戸市産のアレッタが「アレッタのあえもの」で食べられます。味わってくださいませ。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

<給食から考えるSDGs>  
食事は健康につながっています

3 すべての人に健康と福祉を

中学校3年生の皆さんへ  
卒業後は、食事を自分で選ぶ機会が増えると思います。そんな時には給食の献立を思い出して、「給食のように野菜が多く入っているかな?」「カルシウムの多い食品はとれているかな?」など食事は自分の健康につながることを考えて食べるものを選ぶようにしましょう。  
保護者の皆様へ  
子どもたちは成長するにつれ、自分の食べるものを選んだり調理したりする機会が増えていきます。大人になってからも健康に過ごすには、子どものうちから望ましい食習慣を身に付けておくことが大切です。ご家庭でも声かけやアドバイスをお願いいたします。

3月の応募料理  
1日(金)  
「揚げじゃがいもと  
たけのこの甘辛」  
品野中学校 Y.Y. 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。