



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 すき煮 #揚げじゃがいもとたけのこの甘辛 ひしもち	ぎゅうにく・やきとうふ・かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう よもぎ	こんにやく・ねぎ・ほくさい・しいたけ たけのこ	★こめ さとう じゃがいも・さとう こめこ・さとう	あぶら あぶら
4	月	妻ごはん 牛乳 親子煮 さんびらごぼう 青のり小魚	こおりとうふ・たまご・とりにく・はんぺん ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん・さやいんげん かたくちいわし・あおのり	たまねぎ・えだまめ・しいたけ ごぼう・こんにやく	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら・あぶら
5	火	とりめし 牛乳 団子汁 キャベツとしらすの昆布あえ 米粉のガトーショコラ	とりにく ぶたにく・あぶらあげ とうにゆう	牛乳	にんじん みつば にんじん・こまつな	ごぼう しょうが・たけのこ・だいこん・しいたけ キャベツ	こめ・さとう こめこだんご さとう・こめこ	あぶら
6	水	ごはん 牛乳 うずら卵の鉄火みそ 五色あえ	ぶたにく・だいず・ちくわ・うずらたまご・みそ あぶらあげ・オイルツナ	牛乳	にんじん・さやいんげん ほうれんそう・にんじん	こんにやく・だいこん もやし	こめ さとう さとう	ごま
7	木	クロスロールパン 牛乳 ミネストローネ チキンサラダ いちご(2個)	ベーコン ささみオイルづけ	牛乳	にんじん・パセリ・トマト ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・とうもろこし いちご	パン マカロニ	たまごぬきドレッシング
8	金	ごはん 牛乳 関東煮 ツナとかんぱちの甘辛煮 ハリハリづけ 手巻きのり	ぶたにく・はんぺん・なまあげ オイルツナ・かんぱち	牛乳	にんじん	こんにやく・だいこん きゅうり・たくあん	こめ さとう さとう	ごま
11	月	妻ごはん 発酵乳 ドライカレー イタリアンサラダ	ぎゅうにく・だいず ベーコン	はっこう乳 チーズ	にんじん・ピーマン にんじん	たまねぎ・えだまめ・マッシュルーム・ほしごどう キャベツ・とうもろこし・きゅうり	こめ・おむぎ さとう さとう	あぶら アーモンド・あぶら
12	火	わかめごはん 牛乳 鶏つくねのみそ汁 鶏つくね 五目豆 清見オレンジ	とうふ・みそ とりにく だいず・はんぺん	わかめ 牛乳	ほうれんそう・にんじん にんじん・さやいんげん	ねぎ たまねぎ こんにやく きよみオレンジ	こめ さといも こめこ・さとう さとう	
13	水	ごはん 牛乳 ごま豆乳スープ 春巻き 小松菜のサラダ	ぶたにく・とうふ・とうにゆう とりにく	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん こまつな・にんじん	キャベツ・にんにく キャベツ・れんこん とうもろこし	こめ こむぎこ・さとう・みずあめ さとう	あぶら・ごま ごまあぶら・あぶら あぶら
14	木	あいちの米粉パン 牛乳 ほたてのクリーム煮 いろいろサラダ	ほたて・とりにく ハム・かつおぶし	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	こめこパン じゃがいも・いんげんまめ こむぎこ さとう	あぶら・バター あぶら
15	金	チャーハン 牛乳 春雨スープ かに玉 ほうれんそうの中華サラダ	やきぶた とりにく たまご・かに オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ・グリーンピース たけのこ・もやし・ねぎ・きくらげ ねぎ きゅうり	こめ はるさめ さとう さとう	あぶら あぶら ごまあぶら・あぶら
18	月	赤飯 牛乳 のっぺい汁 鶏肉のてりかけ 千草あえ 豆乳と米粉のいちごケーキ	とりにく あぶらあげ・ハム とうにゆう・だいず	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	しいたけ・だいこん・ねぎ こめ いちごピューレ・いちごかじゅう・こんにやくこ	こめ・あずき・もちこめ さといも さとう さとう さとう・こめこ・みずあめ	あぶら あぶら ごまあぶら・ごま あぶら
21	木	ごはん 牛乳 豚汁 サーモンハンバーグ サーモンハンバーグ 菜の花の磯香あえ	ぶたにく・とうふ・みそ さけ・たら	牛乳	にんじん おおば なばな・にんじん	だいこん・ごぼう・こんにやく・ねぎ しょうが たまねぎ・れんこん キャベツ	こめ さとう さとう さとう	ごまあぶら 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

12 つくる責任 つかう責任

＜給食から考えるSDGs＞

にほん すいさんぶつ た 日本の水産物を食べよう

中国が日本産水産物の輸入を全面的に禁止して以降、日本の水産物は、大変深刻な影響を受けています。

北海道八雲町では、特産のほたてを町で買い取り、全国の学校給食に無償で提供しています。

瀬戸市でもこのほたてを給食で使います。

旬の美味しいほたてを食べて 日本の水産物の魅力を再確認し、 日本の水産物を応援しましょう。


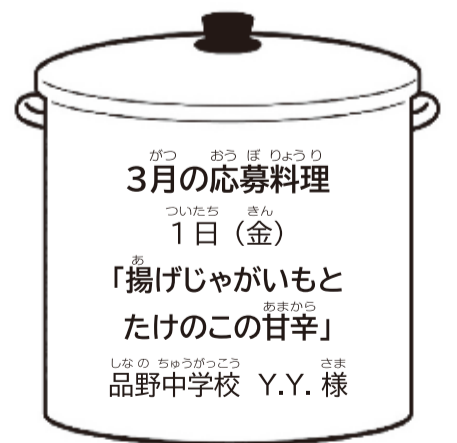


ご卒業おめでとうございます

給食では、赤飯で卒業をお祝します。

赤飯とは、もち米に「小豆」を混ぜて蒸したごはんです。小豆の色がもち米に移って、ごはんが赤色を帯びた色になるため、赤飯と呼ばれるようになりました。

縄文時代に中国から伝わってきたお米は蒸しあがると赤飯のような赤色になる「赤米」でした。お米は神様への供えに使われていましたが、白いお米を食べるようになって、赤い色のごはんを供える風習が残り、小豆を入れた赤飯が使われるようになりました。日本では古くから、赤色には災いを避ける力があるとされています。魔除けの意味を込めて、お祝いの時に赤飯が食べられています。

～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。