



# 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・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	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	こんにゃく・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	麦ごはん 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	たまねぎ・えだまめ・しいたけ ごぼう・こんにゃく	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら
5	火	小学校 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 中学校 赤飯 牛乳 団子汁 鶏肉のてりかけ キャベツとしらすの昆布あえ 豆乳と米粉のいちごケーキ	とりにく ぶたにく・あぶらあげ とうにゅう	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 こめ・あずき・もちごめ こめこだんご さとう さとう・こめこ・みずあめ	あぶら あぶら あぶら
6	水	小学校のみ ごはん 牛乳 うすら卵の鉄火みそ 五色あえ	ぶたにく・だいず・ちくわ・うすらたまご・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	こんにゃく・だいこん もやし	こめ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら
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 のり	こんにゃく・だいこん ぎゅうり・たくあん	こめ さとう さとう	あぶら あぶら あぶら
11	月	麦ごはん 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・ほしほどう 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 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 こんにゃく きよみオレンジ	こめ さとう こめこ・さとう さとう	あぶら あぶら あぶら
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・とうにゅう 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 さとう	あぶら・ごま 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 いどりりサラダ	ほたて・とりにく ハム・かつおぶし	牛乳 牛乳・チーズ・なまクリーム だしふん乳 こんぶ	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 ごむぎこ さとう さとう	あぶら・バター あぶら 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 ㊦キャンディチーズ(3個)	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 ほうれんそう	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 あぶら
18	月	小学校 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 中学校 ごはん 牛乳 のっぺい汁 いわしの生巻煮 千草あえ 米粉のガトーショコラ	とりにく あぶらあげ・ハム とうにゅう・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 しょうが	こめ さとう さとう さとう さとう・こめこ こめ さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら あぶら あぶら
19	火	中学校のみ ごはん 牛乳 ハヤシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにく だいず・ささみオイルづけ	牛乳 牛乳・チーズ・なまクリーム だしふん乳	にんじん ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも・こむぎこ さとう	あぶら あぶら 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 ㊦ヨーグルト	ぶたにく・とうふ・みそ さけ・たら のり ヨーグルト	牛乳	にんじん おおば なばな・にんじん	だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ しょうが たまねぎ・れんこん キャベツ かんてん	こめ さとう さとう さとう	あぶら あぶら 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**

12 つくる責任 つかう責任

きょうしよく かんが エスディーゼーズ  
＜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**

ちゅうごく に ほん さんすいさんぶつ ゆにゅう ぜんめんてき きんし いこう に ほん  
中国が日本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。

ほっかいどう やくも ちやう とくさん まち か と ぜんごく  
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。

がっこうきょうしよく せしよつ ていぎょう  
瀬戸市でもこのほたてを給食で使  
用します。

しゅん た  
旬のおい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。

そつぎょう  
**ご卒業おめでとうございます**

きょうしよく せきはん そつぎょう いわ  
給食では、赤飯で卒業をお祝します。

せきはん こめ あずき ま む  
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。

しやうもんじだい ちゅうごく つた こめ む  
縄文時代に中国から伝わってきたお米は蒸しがあがると  
赤飯のような赤色になる「赤米」でした。お米は神様へ  
のお供えに使われていましたが、白いお米を食べるよう  
になっても、赤い色のごはんを供える風習が残り、あずき  
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  
あると言われています。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。

がつ おう ぼりょうり  
**3月の応募料理**  
ついたち きん  
1日(金)  
あ  
「揚げじゃがいもと  
たけのこの甘辛」  
しなの ちゅうがっこう さま  
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。