



瀬戸市 令和6年4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～

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
11	木	玄米ごはん 牛乳 カレー ツナサラダ 米粉と豆乳のクレープ	ぶたにく オイルツナ とう乳・だいず	牛乳	にんじん・トマト・かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり・キャベツ・とうもろこし いちごビュレ	こめ・げんまい じゃがいも・さとう さとう・こめ・みずあめ	あぶら たまごぬきドレッシング あぶら
12	金	とりめし 牛乳 かつおフライ ブロッコリーとアスパラガスのあえもの スイートポテト	とりにく かつお	牛乳	にんじん ブロッコリー・あかピーマン・アスパラガス	こんにゃく・えだまめ・しいたけ・ごぼう キャベツ・きゅうり	こめ・さとう パンこ・こむぎこ さとう さつまいも・さとう・みずあめ	あぶら あぶら あぶら
15	月	麦ごはん 牛乳 トックスープ ピビンバ	ぶたにく・たまご・みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ にんじん・ほうれんそう	たけのこ・しいたけ・しめじ しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	こめ・おむぎ トック さとう	ごまあぶら・ごまあぶら
16	火	ごはん 牛乳 さつまいも入りみそ汁 鶏肉のハンバーグ ハンバーグ アーモンドあえ	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ とうふ・とりにく・おから・だいず	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・だいこん・ねぎ たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・もやし	こめ さつまいも さとう さとう	あぶら あぶら アーモンド
17	水	ミルクロールパン 牛乳 クリームシチュー ひじきと枝豆のサラダ オレンジ	とりにく ベーコン	牛乳 牛乳・なまクリーム ひじき	にんじん・チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・しめじ もやし・とうもろこし・えだまめ オレンジ	パン じゃがいも・こむぎこ・いんげんまめ さとう	バター ごま
18	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびシューマイ(2個) #小松菜とハムの中華炒め	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ えび・たら ハム	牛乳	にんじん・にら こまつな・にんじん	ねぎ・しょうが たまねぎ たまねぎ・しめじ	こめ・おむぎ さとう パンこ・こむぎこ・さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら
19	金	ごはん 牛乳 親子煮 ちくわの磯辺揚げ(2個) じゃこなっば	とりにく・たまご・こおりとうふ ちくわ	牛乳 あおさ しらすぼし	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・えだまめ・ねぎ はくさい	こめ さとう こむぎこ・さとう さとう	あぶら
22	月	麦ごはん 牛乳 豆腐と春雨のあんかけ 春巻き きゅうりともやしの昆布あえ	とうふ・ハム ぶたにく	牛乳 こんぶ	チンゲンサイ・にんじん にら・にんじん にんじん	はくさい キャベツ・もやし・エリンギ きゅうり・もやし	こめ・おむぎ ほろさめ・さとう こむぎこ・さとう・みずあめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら・あぶら ごまあぶら
23	火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 魚のそぼろ きゅうりとたくあんのあえもの 手巻きのり	とりにく・なまあげ オイルツナ・かんぱち	牛乳	にんじん・さやいんげん	だいこん・たけのこ・たまねぎ・こんにゃく しょうが たくあん・きゅうり	★こめ さとう さとう	ごま
24	水	あいちの米粉パン 発酵乳 パスタと大豆のミートソース煮 ハムステーキ フレンチサラダ	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず ハム	はっこう乳 チーズ	にんじん・パセリ・トマト にんじん	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	こめこパン マカロニ・さとう さとう	あぶら あぶら あぶら
25	木	麦ごはん 牛乳 肉じゃが さばのみそ煮 甘酢あえ	ぶたにく さば・みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・こんにゃく・しいたけ・しょうが きりぼしだいこん・きゅうり	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう さとう	ごま
26	金	ごはん 牛乳 洋風団子汁 鶏肉のてりかけ 新たまねぎとブロッコリーのあえもの	ぶたにく・みそ とりにく オイルツナ	牛乳 わかめ・牛乳	にんじん ブロッコリー・あかピーマン	だいこん・ねぎ たまねぎ・キャベツ・きゅうり	こめ こめごだんご・じゃがいも さとう さとう	あぶら・ごま
30	火	わかめごはん 牛乳 ふんわり卵の小松菜スープ さけの銀紙巻き ごぼうとふきのきんぴら	たまご・ベーコン・とうふ さけ ぶたにく	わかめ・牛乳	こまつな・にんじん にんじん・さやいんげん	しいたけ だいこん ごぼう・ふき	こめ さとう さとう	ごま・ごまあぶら・あぶら

#は応募料理

★は瀬戸市産の食材

[付記]材料の都合により多少の変更を、お許し願います。

にゆう がく しん きゅう
ご入学・ご進級おめでとございます

はる ひ ざし が こ こ ち が つ あたら いちねん
春の日差しが心地よい4月、新しい一年がスタートしました。今年度も子ども
たちの心と体の成長を支えるため、おいしい給食づくりに努めていきます。

※掛川小学校1年生の給食は、18日(木)から始まります。

かつ おう ぼりょう り
4月の応募料理
18日(木)
「小松菜とハムの中華炒め」
こうはんしょうがこう
効範小学校 Y.N. 様

応募料理は、「瀬戸のこどもたちに食べてほしい給食」と題して給食に取り入れる料理を学校ごとに順番に募集しています。たくさんのご応募をお待ちしています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

＜給食から考えるSDGs＞
学校給食について

3 すべての人に健康と福祉を
4 質の高い教育をみんなに

学校給食は、文部科学省が定める「学校給食実施基準」に基づき、成長期に必要な栄養が摂取できるように献立を考えています。行事食や、郷土料理、地場産物や旬の食材を使った料理を取り入れ、また教科の学びと関連をもたせた献立も登場します。見て、食べて、知ることを通して、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための基礎を培います。

旬の食材

ふき(山菜) 新たまねぎ アスパラガス たけのこ

～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。

この献立表は瀬戸市ホームページからダウンロードできます。
http://www.city.seto.aichi.jp/docs/2011042700047/