



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」
～おうちでこはんの日～

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	
11	木	ミルクロールパン 牛乳 チキンピーンズ いりどりサラダ 大豆チョコ	だいず・とりこ ハム・かつおぶし だいず	牛乳 こんぶ だっしふん乳	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	パン さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	
12	金	ごはん 牛乳 うずら卵と生揚げの中華煮 揚げぎょうざ(㊶2個・㊷3個) キャベツの中華サラダ	なまあげ・ぶたにく・うずらたまご ぶたにく	牛乳 にんじん にんじん にんじん	たまねぎ・はくさい・えだまめ・しょうが たまねぎ・れんこん キャベツ・きゅうり	こめ さとう こむぎこ・さとう さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら・あぶら		
15	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ささみと枝豆のごまあえ ヨーグルト	ぶたにく ささみオイルづけ	牛乳 ヨーグルト	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・しいたけ・こんにゃく キャベツ・えだまめ かんでん	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう さとう	あぶら・ごま	
16	火	ごはん 牛乳 さわにわん ホキのみそチーズ焼き 小松菜の昆布あえ	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ ホキ・みそ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん こまつな・にんじん	しょうが・ごぼう・ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	たまごぬきドレッシング	
17	水	ごはん 牛乳 鶏だんごと大根の煮物 鶏だんご ひじきと春雨のごまあえ	なまあげ とりにく・ぶたにく オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん にんじん	だいこん・こんにゃく たまねぎ キャベツ・えだまめ	こめ さとう パンこ・こむぎ はるさめ・さとう	あぶら ごまあぶら・ごま	
18	木	麦ごはん 発酵乳 カレー イタリアンサラダ	ぶたにく ベーコン	はっこう乳 チーズ	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・おむぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら アーモンド・あぶら	
19	金	とりめし 牛乳 呉汁 ツナと切干大根のサラダ	とりにく とうふ・だいず・みそ オイルツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ・こんにゃく・ねぎ きりぼしだいこん・キャベツ・とうもろこし	こめ・さとう	たまごぬきドレッシング	
22	月	麦ごはん 牛乳 トックスープ ピビンバ ㊸キャンディチーズ(3個)	とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳 わかめ チーズ	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・おむぎ トック さとう	あぶら ごまあぶら・ごま・あぶら	
23	火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 新じゃがいものっぺい汁 メンチカツ アーモンドあえ	あぶらあげ ぶたにく・とりにく・だいず オイルツナ	牛乳	にんじん こまつな・にんじん	だいこん・ごぼう・えのきたけ・ねぎ たまねぎ キャベツ	★こめ じゃがいも パンこ・さとう さとう	あぶら アーモンド	
24	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 #小松菜とハムの中華炒め 乾燥小魚	とうふ・だいず・ぶたにく・みそ ハム	牛乳 かたくちいわし	にんじん・にら こまつな・にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ たまねぎ・しめじ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	
25	木	あいちの米粉パン 牛乳 コーンシチュー フレンチサラダ オレンジ	ぶたにく	牛乳 だっしふん乳・牛乳・チーズ	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし キャベツ・きゅうり オレンジ	こめこパン こむぎこ さとう	マーガリン・あぶら あぶら	
26	金	ピラフ 牛乳 ポトフ マカロニサラダ ㊹ヨーグルト	とりにく ぶたにく オイルツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・グリーンピース だいこん・たまねぎ きゅうり・キャベツ かんでん	こめ じゃがいも マカロニ さとう	マーガリン たまごぬきドレッシング	
30	火	わかめごはん 牛乳 生揚げと大根のみそ汁 いわしの梅煮 ほうれんそうともやしのごまあえ	ぶたにく・なまあげ・みそ いわし ささみオイルづけ	牛乳・わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん・ねぎ・えのきたけ うめ もやし	こめ さとう さとう	ごまあぶら・ごま	

#は応募料理 ㊸は小学校のみ、㊹は中学校のみ ★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。

ご入学・ご進級おめでとございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、新年度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、おいしい給食作りに努めます。よろしく願います。

11日から給食がはじまります!

◎ 小学校1年生の給食は18日(木)からはじまります。

給食を通して、食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけます。

学校給食は栄養バランス満点です! 子どもたちの健康を保ち、よりよく成長できるように考えられた食事です。

和食、洋食、中華などバラエティに富んだ料理を食べることができます。郷土料理や、「瀬戸市産」の食材(★印)も出ます。お楽しみに!

家庭で献立を考える時や、買い物の際に、ぜひ献立表をご活用ください。給食の人気レシピは下記QRコードからご覧いただけます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

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

<給食から考えるSDGs>

25日「あいちの米粉パン」の「あいち」とは?

愛知県産の小麦粉と愛知県産の米粉を50%ずつ使って作られているため、パンの名前に「あいち」とついています。小麦粉は「ゆめあかり」、米粉は「大地の風」という品種です。

給食では、主食であるごはんに、愛知県産や瀬戸市産の米を使っています。米粉パン以外のパン、そして、ソフトめん・きしめん・中華めん等のめん類にも、愛知県産の小麦粉を使っています。毎日の給食を食べることが、地元の農業を応援することにつながっています。

～ 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ものです。