



瀬戸市

令和7年 2月分献立表〔18回/月〕

毎月19日は「食育の日」
～うちでこはんの日～

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
3	月	麦ごはん 牛乳 洋風団子汁 鶏肉のてりかけ じゃこなっば	ぶたにく・みそ とりにく	牛乳 わかめ・牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめ・おおむぎ こめ・ごだんご・さとういも	さとう あぶら・ごま
4	火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 高野豆腐の卵とじ いかの照り焼き #ブロッコリーのマヨあえ	こおりどうふ・とりにく・たまご いか	牛乳	にんじん ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ	★こめ さとう さとう	あぶら たまごぬきドレッシング・ごま
5	水	スライスパン 牛乳 大豆のチリコンカルネ チーズ入りポテトサラダ 大豆チョコ	だいず・とりにく・ベーコン ハム だいず	牛乳 チーズ だっしふん乳	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・にんにく きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	あぶら・たまごぬきドレッシング あぶら
6	木	麦ごはん 牛乳 チンゲン菜のスープ ビビンバ クリーム大福(バニラ味)	とうふ ぶたにく・たまご・みそ とうにゅう	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・しめじ しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	こめ・おおむぎ さとう さとう・みずあめ・もちこ	あぶら
7	金	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 鉄火みそ 子持ちししゃもフライ(㊤2尾・㊤3尾) ほうれん草とごぼうのあえもの	ぶたにく・はんぺん・だいず・ちくわ・みそ だいず ささみオイルづけ	牛乳 こもちししゃも	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 ごぼう	★こめ さとう こむぎこ・パンこ さとう	あぶら
10	月	麦ごはん 牛乳 瀬戸市産豚肉のカレー イタリアンサラダ きんかん	★ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ・とうもろこし・きゅうり きんかん	こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう さとう	アーモンド・あぶら
12	水	わかめごはん 牛乳 かきたま汁 にしんのてり煮 かぼちゃのあえもの	たまご・とりにく・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ にしん・かつおぶし ハム	わかめ・牛乳	ほうれんそう・にんじん かぼちゃ	もやし レモンかじゅう きゅうり	こめ さとう さとう	たまごぬきドレッシング
13	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 乾燥小魚	とうふ・ぶたにく・みそ ささみみずに	牛乳	にんじん・にら にんじん	ねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	こめ・おおむぎ さとう さとう さとう・みずあめ	ごまあぶら ごま・ごまあぶら
14	金	ごはん 牛乳 筑前煮 大豆とさつまいもの甘辛あえ 青菜のおひたし	とりにく だいず	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな・ほうれんそう・にんじん	こんにやく・だいこん・れんこん・たけのこ・ごぼう・しいたけ もやし	こめ さとう さつまいも・さとう さとう	あぶら
17	月	麦ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ(㊤2個・㊤3個) きゅうりのごまからめ	ぶたにく・あぶらあげ・えび とりにく・だいず	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	しいたけ・はくさい・たまねぎ・たけのこ・しょうが キャベツ・しょうが・たまねぎ・にんにく きゅうり	こめ・おおむぎ さとう さとう・こむぎこ さとう	ごまあぶら ラード・あぶら ごまあぶら・ごま
18	火	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜の煮物 肉だんご(㊤1個・㊤2個) ツナあえ でこぼん	なまあげ・とりにく とりにく・だいず オイルツナ	牛乳	にんじん	だいこん・こんにやく・たまねぎ たまねぎ キャベツ・きゅうり・もやし でこぼん(しらぬい)	こめ さとう パンこ・さとう	あぶら あぶら ごま
19	水	サンドイッチパンズパン 発酵乳 クリームシチュー ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ ボイルキャベツ	とりにく とりにく・だいず	はっこう乳 牛乳・チーズ	かぼちゃ・にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ・しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ・とうもろこし	パン じゃがいも・こむぎこ・いんげんまめ さとう じゃがいも・さとう	バター・あぶら あぶら・ラード
20	木	ごはん(あいちのかおり) 牛乳 肉じゃが いわし梅煮 切干大根の甘酢あえ	ぎゅうにく いわし ハム	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・こんにやく・しいたけ・しょうが うめぼし きりぼしだいこん・きゅうり	★こめ じゃがいも・さとう さとう さとう	
21	金	あいちの大根菜ごはん 牛乳 豚汁 厚焼き卵 ひじきの炒めもの ヨーグルト	★ぶたにく・とうふ・みそ たまご かんぱち・オイルツナ・あぶらあげ・ちくわ ヨーグルト	牛乳 ひじき ヨーグルト	だいこんば にんじん にんじん	だいこん・ねぎ・たまねぎ えだまめ かんでん	こめ さつまいも さとう さとう さとう	あぶら あぶら
25	火	ソフト麺 牛乳 肉みそかけ れんこんのサラダ アセロラゼリー	ぶたにく・ちくわ・みそ ささみオイルづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・ねぎ・とうもろこし・しょうが れんこん・キャベツ アセロラかじゅう	ソフトめん さとう さとう さとう	あぶら たまごぬきドレッシング・あぶら
26	水	麦ごはん 牛乳 キムチスープ 小松菜まんじゅう(2個) ナムル 韓国のり	ぶたにく・とうふ ぶたにく・だいず ささみオイルづけ	牛乳 のり	にんじん・チンゲンサイ こまつな にんじん	はくさい・ねぎ はくさい・にんにく キャベツ・ねぎ・たまねぎ・しょうが きゅうり・もやし	こめ・おおむぎ トック さとう こむぎこ・さとう さとう	あぶら ごまあぶら・ラード ごまあぶら ごまあぶら
27	木	ごはん 牛乳 野菜豚丼 さばの銀紙焼き きゅうりともやしのこんぶあえ	ぶたにく さば・みそ こんぶ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが・ねぎ・たまねぎ・しめじ もやし・きゅうり	こめ さとう さとう・こめこ さとう	あぶら・ごま ごまあぶら
28	金	とりめし(アルファ化米使用) 牛乳 コロケ 小松菜のねりごまサラダ 米粉のワッフル(チョコレート味)	とりにく ぎゅうにく・ぶたにく・だいず オイルツナ とうにゅう・たまご	牛乳	にんじん にんじん・パセリ こまつな・にんじん	こんにやく・えだまめ・しいたけ・ごぼう たまねぎ きゅうり・とうもろこし	こめ・さとう パンこ・こむぎこ・じゃがいも・さとう さとう こめこ・さとう	あぶら ごま あぶら

＃は応募料理

㊤は小学校のみ、㊥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。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

＜給食から考えるSDGs＞
防災備蓄米

11 住み続けられる
まちづくりを

12 つくる責任
つかう責任

瀬戸市では、災害時の非常用食料としてアルファ化米（水や湯を入れるだけで食べられる米）を備蓄しています。アルファ化米の賞味期限は5年で、期限が近くなると有効利用のためにフードバンクなどに寄付をし、入れ替えをしてきました。（ローリングストック）
今月28日の「とりめし」は、皆さんにも非常用食料に興味をもってもらうため、このアルファ化米を学校給食でも使用します。



【旬の食材】でこぼん



でこぼんは、果実の頭部が盛り上がっている見た目が特徴で、糖度13度以上、酸度1度以下という条件を満たした柑橘類です。
給食では18日（火）に出ます。
甘みのあるでこぼんをおいしくいただきます。

2月の応募料理
4日(火)
「ブロッコリーのマヨあえ」
※給食では卵抜きドレッシングを使用します。
にじの丘中学校 山口 未桜 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。