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」
～おうちでごはんの日～

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	［緑］おもに体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	［黄］おもにエネルギーのもとになる 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		牛乳			こめ・おおむぎ	
		キムチスープ	とうふ		チンゲンサイ・にんじん		トック	
		キムチ				はくさい・にんにく	さとう	
		ビビンバ	ぶたにく・たまご・みそ		にんじん・ほうれんそう	しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
4	火	ごはん(あいちのかおり)　牛乳		牛乳			★こめ	
		生揚げと大根の煮物	なまあげ		にんじん	たまねぎ・だいこん・えだまめ・はくさい・こんにゃく	さとう	
		イカフライのレモンソースかけ				レモンかじゅう	さとう	あぶら
		イカフライ	いか				パンこ・こむぎこ	
		しらすあえ		しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	
5	水	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		マーボー豆腐	とうふ・だいず・ぶたにく・みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら
		バンバンジーサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら
		㊥キャンディチーズ(3個)		チーズ				
6	木	ロールパン　牛乳		牛乳			パン	
		白菜のクリームシチュー	とりにく	牛乳・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ・はくさい・しめじ	じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら
		小松菜とツナのサラダ	オイルツナ		にんじん・こまつな	キャベツ	さとう	たまごぬきドレッシング
7	金	ごはん(あいちのかおり)　牛乳		牛乳			★こめ	
		さつまいものみそ汁	ぶたにく・なまあげ・みそ		にんじん	ねぎ	さつまいも	
		鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら
		おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう・にんじん	きりぼしだいこん	さとう	
10	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		ふだま汁	かまぼこ		にんじん	えのきたけ・ねぎ	やきふ	
		ハンバーグのたまねぎソースかけ				たまねぎ	さとう	あぶら
		ハンバーグ	とりにく・ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	さとう・じゃがいも	ラード・あぶら
		#ブロッコリーのマヨあえ			ブロッコリー・にんじん			たまごぬきドレッシング・ごま
12	水	わかめごはん　牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	
		五色あえ	あぶらあげ・オイルツナ		こまつな	キャベツ・きりぼしだいこん	さとう	ごま
13	木	黒ロールパン　牛乳		牛乳			パン	
		チキンビーンズ	だいず・とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリンピース	さとう	あぶら
		イタリアンサラダ	ベーコン	チーズ	にんじん	キャベツ・とうもろこし・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら
		いよかん				いよかん		
14	金	中華たきこみごはん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・えだまめ	こめ	あぶら
		牛乳		牛乳				
		チンゲンサイのスープ	とうふ		チンゲンサイ	もやし	じゃがいも	
		ほうれんそうの中華サラダ	ささみオイルづけ		ほうれんそう・にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	ごまあぶら
17	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		凍り豆腐の卵とじ	ぶたにく・こおりどうふ・たまご		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも・さとう	
		ひじきと春雨のごまあえ	オイルツナ	ひじき	にんじん	キャベツ・えだまめ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ごま
18	火	ソフト麺　牛乳		牛乳			ソフトめん	
		肉みそかけ	ぶたにく・はんぺん・みそ		にんじん	たまねぎ・えだまめ	さとう	あぶら
		マグロカツ	まぐろ・だいず			たまねぎ・しょうが	パンこ・さとう・こむぎこ	あぶら
		アーモンドあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	アーモンド
19	水	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		ハヤシシチュー	ぶたにく	牛乳・なまクリーム・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら
		いろどりサラダ	ささみオイルづけ・かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら
20	木	ごはん(あいちのかおり)　牛乳		牛乳			★こめ	
		卵のピリ辛スープ	とりにく・たまご・とうふ		にら・にんじん	ねぎ・もやし		
		菜の花と豚肉の炒めもの	ぶたにく・はんぺん		なばな・にんじん	たまねぎ		あぶら・ごまあぶら
		㊥ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
21	金	とりめし	とりにく		にんじん	ごぼう	こめ・さとう	
		牛乳		牛乳				
		五目汁	あぶらあげ・かまぼこ		にんじん	えのきたけ・はくさい・だいこん・ねぎ		
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう	
		昆布あえ		こんぶ	こまつな	キャベツ・もやし		
25	火	五穀ごはん　発酵乳		はっこう乳			こめ・おおむぎ・げんまい・きび	
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも・さとう	あぶら
		キャベツとりんごのサラダ				キャベツ・きゅうり・りんご	さとう	あぶら
26	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		飛鳥汁	とりにく・みそ	牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご・さといも	
		野菜豚丼	ぶたにく		こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ・しめじ	さとう	あぶら・ごま
		㊥乾燥小魚		かたくちいわし			さとう・みずあめ	
27	木	スライスパン　牛乳		牛乳			パン	
		ポトフ	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・はくさい・だいこん		
		ポテトサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも・さとう	たまごぬきドレッシング・あぶら
		大豆チョコ	だいず	だっしふん乳			さとう	あぶら
28	金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ	
		根菜のみそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん	れんこん・だいこん・こんにゃく・ねぎ		
		大豆とほしえびのかき揚げ	だいず	ほしえび		とうもろこし・ごぼう・たまねぎ	こむぎこ	あぶら
		赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・もやし・きゅうり		

#は応募料理　㊥は中学校のみ、㊥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＞

安心・安全なハムやベーコンを選んでいます

家庭でハムやベーコンなど肉の加工食品を購入する時、どんなことを考えて選びますか。

給食のハムやベーコンは使用する日に合わせて納品され、当日のうちにすべて使い切ってしまうため、長く保存することはありません。そのため、保存性を高めるための食品添加物が使われていないものを選んでいます。他にも、食品を鮮やかな色に保つ働きをする発色剤も使われていないため、給食のハムやベーコンは加熱した肉そのものの薄い褐色をしています。

また、食感をよくしたり、つなぎにしたりする目的で、卵たん白や乳たん白が使われていることがあります。給食のハムやベーコンにはこれらが使われていないため、卵や乳製品に食物アレルギーのある子どもたちも、みんなと同じハムやベーコンを安心して食べることができます。

【旬の食材】菜の花

「なばな」「花菜」ともよばれる菜の花は、アブラナ科の緑黄色野菜です。若くてやわらかい茎や葉、つぼみを食べます。少し苦い味がしますが、加熱することで甘みが出ておいしくなります。

20日（木）の給食は、菜の花と豚肉の炒めものです。

2月の応募料理

10日（月）

「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。

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/