



瀬戸市

令和7年 3月分献立表 [13回/月]

毎月19日は「食育の日」
～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	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類
3	月	【ひな祭り献立】3月3日は桃の節句で、女の子の健やかな成長を願う日です。ひしもちの桃色は桃の花、白色は残雪、緑色は若草を表しています。						
		ごはん(あいちのかおり) 牛乳		牛乳			★こめ	
		生揚げの卵とじ	なまあげ・とりにく・たまご		にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ	さとう	
		ぶり三河みりん焼き	ぶり			しょうが	さとう	
		菜の花のおひたし			なばな・にんじん	はくさい・キャベツ	さとう	
4	火	ひしもち			よもぎ		こめこ・さとう	あぶら
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
		カレー	ぎゅうにく		にんじん・かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも・さとう	
		角切り鮭と野菜のサラダ	さけ		ブロッコリー・あかピーマン	キャベツ・にんにく	さとう	ごまあぶら
		いちご(2個)				いちご		
5	水	ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ	
		五目みそ汁	とうふ・あぶらあげ・ぶたにく・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・ねぎ	さつまいも	
		肉団子の野菜あんかけ			にんじん・ピーマン・トマト	たまねぎ・きピーマン・しめじ		
		肉団子	とりにく・だいず			たまねぎ・キャベツ	みずあめ	あぶら
6	木	【卒業お祝い献立】7日は中学3年生の卒業式です。日本では古くから赤色には災いを避ける力があるといわれ、魔よけの意味を込めて、お祝いの時には赤飯が食べられています。						
		赤飯 牛乳		牛乳			こめ・あずき・もちこめ	
		かきたま汁	たまご・とうふ・あぶらあげ・かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ		
		鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら・ごま
		じゃこなっば		しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ・きりぼしだいこん	さとう	
10	月	ケーキ	とうにゅう			いちごビュレ	こめこ・さとう・タピオカ	あぶら・マーガリン・ココナッツミルク
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
		つくねと野菜のスープ			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・ねぎ		
		つくね	とりにく・だいず			たまねぎ・キャベツ	みずあめ	あぶら
		えびシューマイ(㊤2個・㊤3個)	えび・たら			たまねぎ	こむぎこ・パンこ・さとう	あぶら
11	火	＃甘酢だれれんこん				れんこん	さとう	ごま・あぶら
		わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
		豚肉とうずら卵の煮物	★ぶたにく・やきとうふ・うずらたまご・かまぼこ		さやいんげん・にんじん	こんにゃく・しめじ・はくさい	さとう	
		いわしのかんろ煮	いわし			しょうが	さとう	
		きゅうりのごまがらめ				きゅうり	さとう	ごまあぶら・ごま
12	水	キャンディーチーズ(2個)		チーズ				
		揚げパン(シナモン味)					パン・さとう	あぶら
		牛乳		牛乳				
		大豆のチリコンカルネ	だいず・とりにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく		
		チーズ入りポテトサラダ	ハム	チーズ	にんじん	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
13	木	玄米ごはん 牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
		みそ風味肉じゃが	ぶたにく・みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく・にんにく	じゃがいも・さとう	
		ツナそぼろ	オイルツナ・かんばち			しょうが・ねぎ	さとう	
		きゅうりとたくあんのあえもの				たくあん・きゅうり		
		手巻きのり		のり				
14	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・にら	ねぎ・しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら
		れんこんとブロッコリーのサラダ	ささみオイルづけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん・キャベツ	さとう	たまごぬきドレッシング・あぶら
		アーモンド入り小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		洋風団子汁	とりにく・みそ	わかめ・牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご・じゃがいも	
		焼肉	ぎゅうにく			しょうが	さとう	あぶら
		はくさいの昆布あえ		こんぶ	こまつな・にんじん	はくさい・もやし	さとう	
		牛肉とごぼうのごはん	ぎゅうにく	ひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	こめ・さとう	
18	火	牛乳		牛乳				
		いかのレモンじょうゆかけ				レモンかじゅう	さとう	
		いかフライ	いか				パンこ・こむぎこ	あぶら
		小松菜のごまあえ	オイルツナ		こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	ごま
		ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
19	水	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	
		瀬戸焼きそば	★ぶたにく・かまぼこ		こまつな・にんじん	キャベツ・しいたけ・しょうが	やきそばめん・さとう	あぶら
		チーズ入りポテトオムレツ	たまご・ベーコン	チーズ・牛乳		たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら
		大豆と枝豆のサラダ	だいず・あぶらあげ・ベーコン			えだまめ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら
21	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		みそおでん	ぶたにく・みそ・はんぺん・ちくわ・なまあげ			だいこん・こんにゃく	さとう・さといも	
		さばのごま揚げ	さば			しょうが・にんにく		ごま・あぶら
		甘酢あえ			にんじん	きりぼしだいこん・きゅうり	さとう	
		オレンジ				オレンジ		

＃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＞
学校給食摂取基準



学校給食には学校給食摂取基準といわれる小中学生の成長に必要な栄養素などの基準があります。例えば、エネルギーは1日に必要量の約3分の1を、カルシウムは家庭の食事が必要量が摂取しにくいいため1日に必要量の半分程度を学校給食でとれるように考えられています。

学校給食は、この基準に合うようにさまざまな食品を組み合わせて、栄養バランスの良い食事になっています。



中学3年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます

卒業後は自分で食事を選ぶ機会が増えると思います。そんな時は学校給食を思い出して、主に次のようなことを考えて食事を選ぶようにしましょう。

- ＊主食、主菜、副菜がある。
- ＊野菜がたくさん入っている。
- ＊カルシウムは成長期に必要な量がとれている。

将来も健康で過ごせることを願っています。



3月の応募料理
10日(月)
「甘酢だれれんこん」

にじの丘小学校 山口 美幸 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。