



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」
～おうちでこはんの日～

瀬戸市小学校

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
		【桃の節句献立】3月3日の桃の節句は、女の子の健やかな成長を願う日です。ひしもちの赤色は桃の花、白色は残雪、緑色は新緑を意味し、春の訪れを表します。						
3	月	ごはん(あいちのかおり) 牛乳		牛乳			★こめ	
		白みそ汁	ぶたにく・なまあげ・みそ	わかめ	にんじん	ねぎ・だいこん		
		三色そぼろ	とりにく・かんぱち・たまご			しょうが・えだまめ	さとう	あぶら
		ひしもち			よもぎ		こめこ・さとう	
4	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース・しいたけ	じゃがいも・さとう	
		#甘酢だれれんこん				れんこん	さとう	あぶら・ごま
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら
		白菜の中華サラダ	ハム		にんじん	はくさい・もやし	さとう	あぶら・ごまあぶら
6	木	五目ごはん	とりにく・あぶらあげ			こんにゃく・ごぼう・えだまめ	こめ・さとう	
		牛乳		牛乳				
		のっぺい汁			にんじん	だいこん・ねぎ	じゃがいも	
		ツナとアーモンドのあえもの	オイルツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		すき煮	ぶたにく・やきとうふ・かまぼこ		にんじん	こんにゃく・ねぎ・はくさい	さとう	あぶら
		五色あえ	あぶらあげ・ささみオイルづけ		ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごま
10	月	麦ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ・おおむぎ	
		ハヤシシチュー	ぎゅうにく	牛乳・チーズ・だっしふん乳 なまクリーム	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら
		小松菜のサラダ	ささみオイルづけ		こまつな・にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら
11	火	わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
		関東煮	ぶたにく・はんぺん・ちくわ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さとう	
		がんもどき	とうふ・だいず		にんじん		こめこ	あぶら
		じゃがいものおかかサラダ	オイルツナ・かつおぶし		にんじん	えだまめ	じゃがいも・さとう	たまごぬきドレッシング
		お米のタルト	たまご	牛乳・れん乳・はっこう乳 だっしふん乳			こむぎこ・さとう こめこ・みずあめ	マーガリン・あぶら
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		うずら卵と生揚げの中華煮	なまあげ・ぶたにく・うずらたまご		にんじん	キャベツ・たまねぎ・グリーンピース・しょうが		あぶら
		春巻き	とりにく		にんじん	キャベツ・れんこん	さとう・こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら・あぶら
		もやしの中華あえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら・ごま
13	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	
		はくさいのミルクスープ	とりにく	牛乳	にんじん	はくさい	じゃがいも	あぶら
		ハンバーグのトマトソースかけ			トマト	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
		ミニフレンチサラダ			にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	あぶら
14	金	チャーハン	やきぶた		あかピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら
		牛乳		牛乳				
		米粉のワンタン入スープ			にんじん・にら	もやし・ねぎ	こめこワンタンのかわ	
		肉団子(2個)	とりにく・ぶたにく・だいず			たまねぎ・しょうが	パンこ・さとう	ラード・あぶら・ごまあぶら
		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
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		トックスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん		トック	
		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
18	火	赤飯 牛乳		牛乳			こめ・あずき・もちごめ	
		五目汁	とうふ		にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ		
		鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら
		赤じそあえ			にんじん・あかじそ	キャベツ・もやし		
		豆乳と米粉のクレープ	とうにゅう・だいず			いちごビュレ・いちごかじゅう・レモンかじゅう	こめこ・さとう・みずあめ	あぶら
21	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	あぶら
		チーズとしらすのサラダ	ベーコン	チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	あぶら
		デコボン				デコボン		

#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。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

<給食から考えるSDGs>

給食の時間は「学びの時間」

給食の時間には、食事の準備から片付けまでを行います。正しい手洗いや配膳方法、基本的な食事のマナーなどを体得する場です。他にも、目の前にある給食の献立を教材にして、食品の産地や栄養的な特徴、郷土料理や食文化を学んだり、教科等の学習内容を確認したり、食に関する知識理解、関心を深めます。給食は教材であり、給食の時間は「学びの時間」です。

4 質の高い教育をみんなに

旬の食べ物 デコボン

「清見オレンジ」と「ボンカン」を交配して作られたみかんの仲間、品種名は「不知火」と言います。中でも糖度や酸度の基準を満たしたものが「デコボン」として流通しています。頭の出っ張った形と、甘くてジューシーな味わいが特徴の果物です。

21日(金)の給食で旬の果物「デコボン」を味わいます。楽しみですね！

ご卒業おめでとうございます

卒業式前日は、豆乳と米粉のクレープで卒業をお祝いします。

3月の応募料理

4日(火)

「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。