



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のとなる		【緑】おもに体の調子を整えるものとなる		【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	【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。 ごはん(あいちのかおり) 牛乳 白みそ汁 三色そぼろ ひしもち	ぶたにく・なまあげ・みそ とりにく・かんぱち・たまご	牛乳 わかめ	にんじん よもぎ	ねぎ・だいこん しょうが・えだまめ	★こめ さとう こめこ・さとう	 あぶら
4	火	麦ごはん 牛乳 肉じゃが #甘酢だれれんこん ほうれん草のおひたし	ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・グリーンピース・しいたけ れんこん もやし	こめ・おむぎ じゃがいも・さとう さとう さとう	 あぶら・ごま
5	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 白菜の中華サラダ ㊥キャンディチーズ(3個)	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ ハム	牛乳 チーズ	にんじん・にら にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ はくさい・もやし	こめ さとう さとう	 あぶら あぶら・ごまあぶら
6	木	小学校 五目ごはん 牛乳 のっぺい汁 ツナとアーモンドのあえもの	とりにく・あぶらあげ	牛乳		こんにゃく・ごぼう・えだまめ	こめ・さとう	
		中学校 赤飯 牛乳 のっぺい汁 鶏肉のてりかけ ツナとアーモンドのあえもの 豆乳と米粉のクレープ	とりにく オイルツナ とうにゅう・だいず	牛乳	にんじん にんじん にんじん	だいこん・ねぎ キャベツ・きゅうり	こめ・あずき・もちごめ じゃがいも さとう さとう こめこ・さとう・みずあめ	 アーモンド あぶら アーモンド あぶら
		小学校のみ ごはん 牛乳 すき煮 五色あえ	ぶたにく・やきとうふ・かまぼこ あぶらあげ・ささみオイルづけ	牛乳	にんじん ほうれんそう・にんじん	こんにゃく・ねぎ・はくさい もやし	こめ さとう さとう	 あぶら ごま
		10月 麦ごはん 発酵乳 ハヤシシチュー 小松菜のサラダ		はっこう乳 牛乳・チーズ・だっしふん乳 なまクリーム	にんじん こまつな・にんじん	たまねぎ・グリーンピース とうもろこし	こめ・おむぎ じゃがいも・こむぎこ さとう	マーガリン・あぶら あぶら
		11月 わかめごはん 牛乳 関東煮 がんとどき じゃがいものおかかサラダ お米のタルト	ぶたにく・はんぺん・ちくわ とうふ・だいず オイルツナ・かつおぶし たまご	わかめ・牛乳	にんじん にんじん にんじん	こんにゃく・だいこん えだまめ	こめ さとう こめこ じゃがいも・さとう こむぎこ・さとう こめこ・みずあめ	 あぶら たまごぬきドレッシング マーガリン・あぶら
		12月 ごはん 牛乳 うずら卵と生揚げの中華煮 春巻き もやしの中華あえ	なまあげ・ぶたにく・うずらたまご とりにく	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう・にんじん	キャベツ・たまねぎ・グリーンピース・しょうが キャベツ・れんこん もやし	こめ さとう・こむぎこ・みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら・あぶら ごまあぶら・ごま
13	木	あいちの米粉パン 牛乳 はくさいのミルクスープ ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ ミニフレンチサラダ	とりにく	牛乳 牛乳	にんじん トマト にんじん にんじん	はくさい たまねぎ たまねぎ・セロリ・にんにく キャベツ・とうもろこし	こめこパン じゃがいも さとう さとう・じゃがいも さとう	あぶら あぶら ラード・あぶら あぶら
14	金	チャーハン 牛乳 米粉のワンタン入リスープ 肉団子(㊤2個・㊥3個) バンバンジーサラダ	やきぶた	牛乳	にんじん・にら にんじん	もやし・ねぎ たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり	こめこワンタンのかわ パンこ・さとう さとう	あぶら ラード・あぶら・ごまあぶら ごま・ごまあぶら
17	月	ごはん 牛乳 トックスープ ピビンバ	とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ・にんじん にんじん・ほうれんそう		こめ トック さとう	 ごま・あぶら・ごまあぶら
18	火	小学校 赤飯 牛乳 五目汁 鶏肉のてりかけ 赤じそあえ 豆乳と米粉のクレープ	とうふ とりにく とうにゅう・だいず	牛乳	にんじん にんじん・あかじそ	だいこん・えのきたけ・ねぎ キャベツ・もやし いちごビュレ・いちごかじゅう・レモンかじゅう	こめ・あずき・もちごめ さとう こめこ・さとう・みずあめ	 あぶら あぶら
		中学校 ごはん 牛乳 五目汁 いわしのカリカリフライ(3尾) 赤じそあえ	とうふ いわし	牛乳	にんじん にんじん・あかじそ	だいこん・えのきたけ・ねぎ しょうが キャベツ・もやし	こめ みずあめ・さとう・じゃがいも げんまいこ・こめこ	 あぶら
		19日 ごはん 牛乳 生揚げの卵とじ キャベツと小松菜のごまあえ	とりにく・なまあげ・たまご オイルツナ	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん・こまつな	たまねぎ キャベツ・とうもろこし	こめ じゃがいも・さとう	 ごま・たまごぬきドレッシング
		21日 ごはん 牛乳 カレー チーズとしらすのサラダ デコボン	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ・しらすぼし	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 デコボン	こめ じゃがいも・さとう さとう	あぶら 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

きゅうしよくかんがエスディーゼーズ
＜給食から考えるSDGs＞

きゅうしよくじかんまなじかん
給食の時間は「学びの時間」

きゅうしよくじかんしよくじじゅんぴかたつ
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

おご茶ただてあら

ほほうきほんてきしよくじ

ばほかめまえ

きゅうしよく

きょうどうりようり

きょうしよく

きょうしよく

きょうしよく

きょうしよく

きょうしよく

きょうしよく

きょうしよく

きょうしよく

きょうしよく

きょうしよく

旬の食べ物 デコボン

「清見オレンジ」と「ポンカン」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。

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/