



瀬戸市 令和7年 4月分献立表 [10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

日	曜	献立名	〔赤〕おもに体をつくるもとになる		〔緑〕おもに体の調子を整えるもとになる		〔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
16	水	ご入学・ご進級おめでとうございます 小学校1年生の給食は23日(水)から始まります。						
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		白みそ汁	あぶらあげ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ		
		蒸しハンバーグのてりかけ					さとう	
		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
17	木	春キャベツのコールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	たまごぬきドレッシング
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		クリームシチュー	ぶたにく	牛乳・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら
18	金	いورد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
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		マーボー豆腐	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら
21	月	中華あえ	ハム			きゅうり・しいたけ・みかんかんづめ	はるさめ・さとう	あぶら・ごまあぶらごま
		【旬の食材】新たまねぎ 新たまねぎは、収穫後乾燥させずに、すぐ出荷するため、辛みが少なくやわらかいのが特徴です。						
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		新たまねぎのみそ汁	とうふ・みそ		にんじん	だいこん・たまねぎ・ねぎ		
		子持ちししゃもフライのごまだれかけ(2尾)					さとう	あぶら・ごま
22	火	子持ちししゃもフライ	だいず	ししゃも			パンこ・こむぎこ・さとう	あぶら
		赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・もやし・きゅうり		
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
23	水	生揚げの卵とじ	たまご・なまあげ・とりにくはんぺん		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	さとう	
		ツナともやしのあえもの	オイルツナ		こまつな・にんじん	もやし	さとう	あぶら
		ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ	
24	木	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
		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
		【旬の食材】新じゃがいも 小ぶりで皮が薄い新じゃがいもは、水分量が多く、あっさりした味わいです。ビタミンCが普通のじゃがいもの2倍以上含まれています。						
25	金	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	
		新じゃがいものブイヨン煮	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・さとう	マーガリン
		チキンサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	キャベツ・きゅうり		たまごぬきドレッシング
28	月	とりめし	とりにく		にんじん	ごぼう	こめ・さとう	
		牛乳		牛乳				
		呉汁	とうふ・だいず・みそ		にんじん	だいこん・こんにゃく・ねぎ		
30	水	五色あえ	あぶらあげ・オイルツナ	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		チンゲンサイのスープ	とうふ	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	ねぎ		
		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
		わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳			こめ	
		はんぺん汁	はんぺん		こまつな・にんじん	だいこん・はくさい・ねぎ・しょうが		
		#鶏肉とさつまいもの甘辛煮	とりにく		にんじん	しいたけ	さつまいも・さとう	あぶら

#は応募料理

[付記]材料の都合により多少の変更を、お許し願います。