



瀬戸市 令和8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

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
2	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		さわにわん	ぶたにく		にんじん・こまつな	しょうが・だいこん・ごぼう		
		けんちんしのだのみそかけ	みそ				さとう	
		けんちんしのだ	とうふ・あぶらあげ・たら	ひじき	にんじん		さとう	あぶら
		#白菜の無水煮込み	オイルツナ			はくさい・えのきたけ		
3	火	【節分献立】2月3日は節分です。節分は、立春の前日を指します。鬼が嫌う「ひいらぎいわし」を玄関に飾ったり、豆をまいたりして鬼を追い払い、福を呼び込みます。 給食では「いわしの蒲焼き」と「節分豆」が出ます。						
		ごはん(あいちのかおり) 牛乳		牛乳			★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	ねぎ		
		いわしの蒲焼き					さとう	あぶら
		いわしこなつき	いわし				こめこ	
		小松菜のごま酢あえ			こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま
4	水	わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			こめ	
		関東煮	ぶたにく・はんぺん・なまあげ		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
		アレッタのアーモンドあえ			★アレッタ・にんじん	はくさい・キャベツ	さとう	アーモンド
5	木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		チキンピーンズ	だいず・とりにく		にんじん・トマト	たまねぎ	さとう	あぶら
		りんごのポテトサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり・りんご	じゃがいも・さとう	あぶら・たまごめきドレッシング
6	金	ごはん(あいちのかおり) 牛乳		牛乳			★こめ	
		うずら卵と生揚げの中華煮	ぶたにく・うずらたまご・なまあげ		にんじん	はくさい・たまねぎ・キャベツ・しょうが		あぶら
		揚げぎょうざ(2個)	ぶたにく			キャベツ・しょうが・たまねぎ	こむぎこ・さとう	あぶら
		もやしのあえもの			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごまあぶら
9	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		キムチスープ			チンゲンサイ・にんじん	ねぎ	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	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
10	火	【旬の食材】ブロッコリー ブロッコリーは冬から春が旬の野菜です。寒さに当たることので甘みが増し、栄養価が高くなります。ビタミンCやβ-カロテンが豊富に含まれています。						
		ごはん(あいちのかおり) 発酵乳		はっこう乳			★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
		チーズとブロッコリーのアーモンドサラダ	ささみオイルづけ	チーズ	にんじん・ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	さとう	アーモンド・あぶら
12	木	黒ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		ポトフ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・セロリ・だいこん	じゃがいも	
		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	だいず・とりにく・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・セロリ	さとう・じゃがいも	あぶら
		ミニフレンチサラダ				キャベツ・とうもろこし	さとう	あぶら
13	金	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	しょうが・にんにく・ねぎ	さとう	あぶら
		ひじきと春雨のあえもの	ささみオイルづけ	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
16	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	
		五色あえ	オイルツナ・あぶらあげ		こまつな・にんじん	もやし	さとう	ごま
17	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・とうもろこし	さとう	あぶら
		大豆とほしえびのかき揚げ	だいず	ほしえび	にんじん	えだまめ・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		
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		親子煮	たまご・とりにく・あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・ねぎ	じゃがいも・さとう	
		きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	さとう	ごまあぶら・あぶら
		いちご(1個)				いちご		
19	木	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
		白菜のクリームシチュー	ぶたにく	牛乳・だっしふん乳	にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ	マーガリン・あぶら
		ツナサラダ	オイルツナ		こまつな	キャベツ・とうもろこし		たまごめきドレッシング
20	金	中華ひじきごはん	ぶたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめ・さとう	あぶら
		牛乳		牛乳				
		春雨のスープ				はくさい・もやし・ねぎ・にんにく	はるさめ	
		パンバンジーサラダ	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
24	火	乾燥小魚		かたくちいわし			さとう・みずあめ	
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
		白みそだんご汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご	
		大豆のごまがらめ	だいず				さつまいも・さとう	あぶら・ごま
25	水	キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし		
		五穀ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ・げんまい・きび	
		ハヤシシチュー	ぶたにく	牛乳・だっしふん乳	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
26	木	大根サラダ	オイルツナ		にんじん	だいこん・きゅうり	さとう	あぶら
		麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
		煮みそ	ぶたにく・だいず・ちくわ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さとう	
27	金	キャベツとれんこんのごま酢あえ	ささみオイルづけ		にんじん	れんこん・キャベツ・きゅうり	さとう	ごま
		ピラフ	とりにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめ	マーガリン
		牛乳		牛乳				
		豆乳スープ	ぶたにく・とうにゅう			たまねぎ・とうもろこし		あぶら
		マカロニサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり・キャベツ	マカロニ	たまごめきドレッシング

#は応募料理

★は瀬戸市産

【付記】材料の都合により多少の変更を、お許し願います。