



瀬戸市 令和8年 3月分献立表 [14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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
2 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
	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
	チーズとアーモンドのサラダ	ささみオイルづけ	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
	デコポン				デコポン		
3 火	【桃の節句献立】「桃の節句」は女の子の健やかな成長を願う日です。給食では、「ちらし寿司」と「ひなあられ」でお祝いします。 ごはんとちらし寿司の具をよく混ぜてから食べましょう。						
	ごはん(あいちのかおり) 牛乳		牛乳			★こめ	
	豚汁	ぶたにく・みそ		にんじん	だいこん・こんにゃく・ごぼう	さつまいも	
	ちらし寿司の具	オイルツナ・こおりどうふ・あぶらあげ		にんじん	れんこん・えだまめ・たけのこ	さとう	
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	
	キャベツと春雨のあえもの	ささみオイルづけ		にんじん・ほうれんそう	キャベツ	はるさめ・さとう	ごまあぶら
5 木	とりめし	とりにく		にんじん	ごぼう	こめ・さとう	
	牛乳		牛乳				
	鮭団子汁	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ・だいこん・しょうが		
	鮭団子	さけ・たら		おおば	たまねぎ・れんこん	さとう	あぶら
6 金	五色あえ	あぶらあげ・オイルツナ		こまつな	キャベツ・とうもろこし・もやし	さとう	ごま
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	はんぺんのみそ汁	とうふ・はんぺん・みそ		にんじん・こまつな	はくさい		
	コロケ	だいち・ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・とうもろこし	あぶら
9 月	赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・もやし		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おむぎ	
	けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ		
	タラとじゃがいものごまみそがらめ	みそ				じゃがいも・さとう	ごま・あぶら
10 火	タラこなつき	たら				こめこ	
	小松菜のおひたし			こまつな・にんじん	もやし	さとう	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	卵とじ	とりにく・こおりどうふ・ちくわ・たまご			たまねぎ	さとう	
11 水	ひじきとツナの炒め煮	オイルツナ・あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	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
	パンパンジーサラダ	ささみオイルづけ		にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま・ごまあぶら
12 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	チリコンカルネ	ぎゅうにく・だいち		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ	さとう・あおえんどう あかいんげんまめ・ひよこまめ	あぶら
	#ブロッコリーとツナのポテトサラダ	オイルツナ		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	じゃがいも	たまごめきドレッシング
13 金	カレーピラフ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめ	あぶら
	牛乳		牛乳				
	豆乳スープ	とりにく・とうにゅう		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・とうもろこし		あぶら
	フルーツポンチ				パインアップルかんづめ・ももかんづめ みかんかんづめ		
16 月	いちごゼリー				いちごペースト	さとう	
	ごはん 発酵乳		はっこう乳			こめ	
	ハヤシチュー	ぶたにく	牛乳・だしふん乳	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
	れんこんサラダ	ささみオイルづけ	しらすばし	にんじん・ほうれんそう	れんこん	さとう	たまごめきドレッシング・あぶら
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	大豆のみそ煮	ぶたにく・だいち・はんぺん・みそ		にんじん	こんにゃく・だいこん	さとう	
	ブロッコリーのごまあえ	オイルツナ		ブロッコリー・にんじん	キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら
ご卒業おめでとうございます 卒業のお祝いに、赤飯やデザートを組み合わせたお祝い献立を用意しました。皆さんの門出を給食室からもお祝いしています。							
18 水	赤飯 牛乳		牛乳			こめ・あずき・もちこめ	
	じゃがいものっぺい汁	とうふ		にんじん	ごぼう・はくさい・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも	
	鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら
	小松菜の昆布あえ		こんぶ	こまつな・にんじん	えだまめ		
23 月	米粉と豆乳のココアケーキ	とうにゅう			あんずピューレ	さとう・こめこ・みずあめ	あぶら
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	団子汁	ぶたにく・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ	こめだんご・じゃがいも	
	たまねぎとえびのかきあげ		ほしえび	にんじん	たまねぎ・ごぼう・えだまめ	こむぎこ	あぶら
キャベツのあえもの	あぶらあげ		ほうれんそう	キャベツ	さとう		

#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。