



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・にじの丘中学校・瀬戸特別支援学校

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	
<p>ご入学・ご進級おめでとうございます</p> <p>小学校1年生の給食は23日(水)から始まります。</p>									
16	水	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			
		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
		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
17	木	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
		いりどりサラダ	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
18	金	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
		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
<p>【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。</p>									
21	月	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 (小2尾・中3尾)						さとう	あぶら・ごま
		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			
22	火	麦ごはん 牛乳		牛乳				こめ・おおむぎ	
		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
23	水	ごはん 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
		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
<p>【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。</p>									
24	木	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
25	金	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			
		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
28	月	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			
		ピピンパ	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
30	水	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

「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ

[付記]材料の都合により多少の変更を、お許し願います。