



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・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 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
 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。 								
2	月	麦ごはん 牛乳 カレー チーズとアーモンドのサラダ デコポン	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめ・おおむぎ	あぶら
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。 	ぶたにく・みそ	牛乳	にんじん	だいこん・こんにゃく・ごぼう	★こめ	
4	水	わかめごはん 牛乳 関東煮 キャベツと春雨のあえもの	ぶたにく・はんぺん・なまあげ	牛乳・わかめ	にんじん	こんにゃく・だいこん	こめ	
5	木	とりめし 牛乳 鮭団子汁 鮭団子 五色あえ 赤飯 牛乳 鮭団子汁 鮭団子 鶏肉のてりかけ 五色あえ 米粉と豆乳のココアケーキ	とうふ	牛乳 わかめ	にんじん おおば	ねぎ・だいこん・しょうが たまねぎ・れんこん キャベツ・とうもろこし・もやし	さとう	あぶら
6	金	ごはん 牛乳 はんぺんのみそ汁 コロッケ 赤じそあえ	とうふ・はんぺん・みそ	牛乳	にんじん・こまつな	はくさい	こめ	
9	月	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 タラとじゃがいものごまみそ焼き タラこなつき 小松菜のおひたし	とうふ	牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう・ねぎ たまねぎ	こめ・おおむぎ	あぶら
10	火	ごはん 牛乳 卵とじ ひじきとツナの炒め煮	とりにく・こおりどうふ・ちくわ・たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ	あぶら
11	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンバンジーサラダ	とうふ・ぶたにく・みそ	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく・ねぎ キャベツ・もやし	こめ	あぶら
12	木	ミルクロールパン 牛乳 チリコンカルネ #ブロッコリーとツナのポテトサラダ	ぎゅうにく・だいず	牛乳	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
13	金	カレーピラフ 牛乳 豆乳スープ フルーツポンチ いちごゼリー 中：キャンディチーズ(3個)	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめ	あぶら
16	月	ごはん 発酵乳 ハヤシシチュー れんこんサラダ	ぶたにく	はっこう乳 牛乳・だっしふん乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	こめ	あぶら
17	火	ごはん 牛乳 大豆のみそ煮 ブロッコリーのごまあえ 中：ヨーグルト	ぶたにく・だいず・はんぺん・みそ	牛乳	にんじん	こんにゃく・だいこん キャベツ	こめ	あぶら
18	水	赤飯 牛乳 じゃがいもののっぺい汁 鶏肉のてりかけ 小松菜の昆布あえ 米粉と豆乳のココアケーキ ごはん 牛乳 じゃがいもののっぺい汁 子持ちししゃもフライ(3尾) 小松菜の昆布あえ	とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう・はくさい・ねぎ・こんにゃく	こめ	あぶら
19	木	麦ごはん 牛乳 うずら卵と生揚げの煮物 ハンバーグのきのこソースかけ ハンバーグ 赤じそあえ	なまあげ・うずらたまご・ぶたにく	牛乳	にんじん	こんにゃく・だいこん・たまねぎ・さやいんげん	こめ・おおむぎ	あぶら
23	月	ごはん 牛乳 団子汁 たまねぎとえびのかきあげ キャベツのあえもの	ぶたにく・みそ	牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ たまねぎ・ごぼう・えだまめ	こめ	あぶら

#は応募料理

「小」は小学校のみ、「中」は中学校のみ

★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。

3月の応募料理 12日(木)「ブロッコリーとツナのポテトサラダ」 効範小学校 Y.N. 様