



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～

瀬戸市中学校・掛川小学校・八幡小学校

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 ドライカレー イカリングサラダ	ぶたにく・だいず いか・ハム	牛乳	にんじん にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし・グリーンピース・ほしごう・マッシュルーム きりぼしだいこん・きゅうり・もやし・きびーマン	こめ・おおむぎ さとう さとう	あぶら あぶら
3	火	【ひな祭り献立】3月3日は桃の節句で、女の子の健やかな成長を願う日です。ゼリーの桃色は桃の花、白色は残雪、緑色は若草を意味し、春の訪れを表します。 						
		ごはん（あいちのかおり） 牛乳		牛乳			★こめ	
		ふんわり卵の小松菜スープ	とりにく・たまご・かまぼこ・とうふ		こまつな・にんじん	しいたけ		
		たまねぎとコーンの花はんぺん	はんぺん			たまねぎ・とうもろこし		あぶら
		菜の花とキャベツのアーモンドあえ			なばな・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド
		ひなまつりゼリー	とうにゅう			ももかじゅう・りんごかじゅう	さとう	
4	水	わかめごはん 牛乳 のっぺい汁 さんまの梅煮 小松菜のごまあえ	とりにく・とうふ・あぶらあげ さんま ささみオイルづけ	わかめ・牛乳	にんじん こまつな・にんじん	ねぎ うめぼし もやし・きゅうり	こめ さといも さとう さとう	
5	木	【卒業お祝い献立】6日は中学校の卒業式です。日本では古くから、赤色には災いを遠ざける力があるといわれていて、お祝いの時には、幸せを願う意味を込めて赤飯が食べられています。 						
	小学校	ごはん 牛乳 洋風団子汁 鶏肉のてりかけ 赤じそあえ	ぶたにく・みそ とりにく	牛乳 わかめ・牛乳	にんじん あかじそ	だいこん・ねぎ キャベツ・きゅうり・もやし	こめ こめこだんご・じゃがいも さとう	
	中学校	赤飯 牛乳 洋風団子汁 鶏肉のてりかけ 赤じそあえ 米粉と豆乳のクレープ	ぶたにく・みそ とりにく とりにく こめこ・とうにゅう	牛乳 わかめ・牛乳	にんじん あかじそ	だいこん・ねぎ キャベツ・きゅうり・もやし いちごビューレ・いちごかじゅう	こめ・あずき・もちこめ こめこだんご・じゃがいも さとう さとう・こめこ・みずあめ	あぶら・ごま あぶら・ごま あぶら
6	金	小学校のみ ごはん 牛乳 中華コーンスープ 肉団子（1個） さつまいものサラダ	とりにく・とうふ・たまご とりにく・だいず オイルツナ	牛乳	にんじん	とうもろこし・ねぎ・しいたけ たまねぎ きゅうり	こめ パンこ・さとう さつまいも・さとう	あぶら あぶら・たまごぬきドレッシング
9	月	麦ごはん 牛乳 鉄火みそ 厚焼き卵 じゃこなつぱ	ぶたにく・はんぺん・ちくわ・だいず・みそ たまご	牛乳	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん・ごぼう もやし	こめ・おおむぎ さとう さとう さとう	
10	火	ごはん 牛乳 肉じゃが 赤魚の照り焼き 甘酢あえ	ぶたにく あかうお	牛乳	にんじん・さやいんげん にんじん	たまねぎ・こんにゃく・しいたけ・しょうが きりぼしだいこん・きゅうり	こめ じゃがいも・さとう さとう さとう	
11	水	揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮込み #ブロッコリーとツナのポテトサラダ	とりにく オイルツナ	牛乳	にんじん・パセリ・トマト ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・だいこん・しめじ とうもろこし	パン・さとう マカロニ・さとう じゃがいも	あぶら あぶら たまごぬきドレッシング・あぶら
12	木	玄米ごはん 牛乳 ハヤシシチュー アーモンド入りサラダ アセロラゼリー	ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ・牛乳	にんじん・トマト にんじん	たまねぎ・グリーンピース・しめじ キャベツ・とうもろこし・きゅうり アセロラかじゅう	こめ・げんまい じゃがいも・さとう さとう さとう	あぶら アーモンド・あぶら
13	金	麦ごはん 牛乳 豆腐と春雨のあんかけ 春巻き ナムル	とうふ・とりにく ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ・にんじん にんじん・にら にんじん	はくさい キャベツ・もやし・エリンギ きゅうり・もやし	こめ・おおむぎ はるさめ・さとう こむぎこ・さとう・みずあめ さとう	ごまあぶら あぶら・ごまあぶら ごまあぶら
16	月	ごはん 牛乳 キムチスープ ビビンバ	とりにく・とうふ ぶたにく・たまご・みそ	牛乳	にんじん・チンゲンサイ あかピーマン にんじん・ほうれんそう	はくさい・えのきたけ・ねぎ はくさい・にんにく しょうが・にんにく・もやし・きりぼしだいこん	こめ トック さとう さとう	
17	火	ごはん 牛乳 親子煮 いわしの煮付け きんぴらごぼう	とりにく・たまご・かまぼこ・こおりとうふ いわし ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ・ねぎ しょうが ごぼう・こんにゃく	こめ さとう さとう さとう	
18	水	【卒業お祝い献立】19日は小学校の卒業式です。小学校での思い出を胸に、中学校で元気に過ごせることを願っています。赤飯とケーキで門出をお祝いしましょう。 						
	小学校	赤飯 牛乳 すまし汁 あじフライ ひじきと枝豆のごまあえ 米粉と豆乳のクレープ	とうふ あじ ベーコン とうにゅう・だいず	牛乳	にんじん にんじん	えのきたけ・ねぎ もやし・えだまめ いちごビューレ・いちごかじゅう	こめ・あずき・もちこめ パンこ・こむぎこ さとう さとう・こめこ・みずあめ	
	中学校	とりめし 牛乳 あじフライ ひじきと枝豆のごまあえ ヨーグルト	とりにく あじ ベーコン	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん にんじん	こんにゃく・しいたけ・ごぼう もやし・えだまめ かんてん	こめ・さとう パンこ・こむぎこ さとう さとう	
19	木	中学校のみ 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ	とうふ・ぶたにく・みそ ハム	牛乳	にんじん・にら	ねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・しいたけ・みかんかんづめ	こめ・おおむぎ さとう はるさめ・さとう	ごまあぶら ごまあぶら・あぶら
23	月	あいちの米粉パン 発酵乳 クリームシチュー ハンバーグのトマトソースかけ ハンバーグ アスパラガスのサラダ	とりにく とりにく・だいず	はっこう乳 牛乳・チーズ	にんじん トマト	たまねぎ・しめじ たまねぎ とうもろこし・キャベツ・きゅうり	こめこパン じゃがいも・こむぎこ・いんげんまめ さとう じゃがいも・さとう さとう	マーガリン・あぶら あぶら あぶら 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 11日(水) 「ブロッコリーとツナのポテトサラダ」 効範小学校 Y.N.様