



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 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・おおむぎ	
	生揚げと豚肉の中華煮	なまあげ・ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	だいこん・たまねぎ・えだまめ・しょうが・にんにく	さとう	あぶら
	シューマイ(小2個・中3個)	ぶたにく			たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・あずあめ・さとう	
	きゅうりともやしのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごまあぶら
3 火	【節分献立】節分は立春の前日です。節分では、病気や災害など災いの象徴である「鬼」を追い払い、福を呼び込むため、鬼が嫌ういわしの頭を玄関に立てたり、豆まきをしたりします。給食には「いわしの蒲焼き」と「節分豆」がです。						
	ごはん(あいちのかおり) 牛乳		牛乳			★こめ	
	のっぺい汁	とりにく・かまぼこ・とうふ・あぶらあげ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも	
	いわしの蒲焼き					さとう	あぶら
	いわし粉付き	いわし				こめこ	
4 水	青菜のおひたし			こまつな・にんじん・ほうれんそう	もやし	さとう	
	節分豆	だいず					
	わかめごはん 牛乳		牛乳・わかめ			こめ	
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく・しょうが	じゃがいも・さとう	
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら
5 木	アーモンドあえ			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド
	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
	ハヤシシチュー	ぶたにく	チーズ・牛乳	にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・さとう	あぶら
	れんこんとキャベツのサラダ	ささみオイルづけ		ブロッコリー・にんじん	れんこん・キャベツ	さとう	たまごめきドレッシング・あぶら
	いちご(2個)				いちご		
6 金	ごはん(あいちのかおり) 牛乳		牛乳			★こめ	
	高野豆腐の卵とじ	こおりとうふ・とりにく・たまご		にんじん	たまねぎ・ねぎ・えだまめ	さとう	
	肉だんご(小1個・中2個)	とりにく・だいず			たまねぎ	パンこ・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		
9 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
	豆腐と春雨のあんかけ	とうふ・ハム		チンゲンサイ・にんじん	はくさい	はるさめ・さとう	ごまあぶら
	揚げぎょうざ(小2個・中3個)	ぶたにく・だいず		にら	キャベツ・たまねぎ・しょうが	こむぎこ・さとう	あぶら
	ナムル			にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごまあぶら
10 火	ごはん(あいちのかおり) 牛乳		牛乳			★こめ	
	豚汁	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ		にんじん	はくさい・たまねぎ・ねぎ	さつまいも	
	にしんのしょうが煮	にしん	こんぶ		しょうが	さとう	
	大根のあえもの	オイルツナ		こまつな・にんじん	だいこん		たまごめきドレッシング・ごま
12 木	玄米ごはん 牛乳		牛乳			こめ・げんまい	
	カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	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
13 金	【非常食】瀬戸市の学校では、災害時の非常用食料としてアルファ化米を備蓄しています。給食では、賞味期限が近づいた備蓄米を使用します。 アルファ化米は、加熱せずに食べることができますが、給食ではとりめしの具と一緒に加熱して使用します。						
	とりめし(アルファ化米使用)	とりにく		にんじん	こんにゃく・えだまめ・しいたけ・ごぼう	こめ・さとう	
	牛乳		牛乳				
	コロッケ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・パンこ・こむぎこ・いんげんまめ・さとう	あぶら
	小松菜とひじきのねりごまサラダ	オイルツナ	ひじき	こまつな・にんじん	とうもろこし	さとう	ごま
16 月	ヨーグルト		ヨーグルト		かんてん	さとう	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ・おおむぎ	
	トックスープ	とうふ		にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しいたけ・しめじ	トック	
	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・きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら・ごま・あぶら
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	鉄火みそ	ぶたにく・はんぺん・ちくわ・だいず・みそ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん・ごぼう	さとう	
	魚のそぼろ	オイルツナ・かんばち			しょうが	さとう	
	きゅうりとたくあんのあえもの				たくあん・きゅうり		
18 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆のチリコンカルネ	だいず・とりにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく		あぶら
	チーズ入りポテトサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり・とうもろこし	じゃがいも・さとう	あぶら・たまごめきドレッシング
	イチゴジャム				いちご	さとう・みずあめ	
19 木	あいちの大根菜ごはん 牛乳		牛乳	だいこんば		こめ	
	かきたま汁	たまご・とりにく・とうふ・かまぼこ		こまつな・にんじん	もやし		
	たらの銀紙巻き	たら・みそ				みずあめ・さとう	
	ごぼうとたけのこの炒めもの	とりにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・たけのこ・にんにく	さとう	ごまあぶら・あぶら
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	洋風団子汁	ぶたにく・みそ	わかめ・牛乳	にんじん	だいこん・ねぎ	こめこだんご・じゃがいも	
	鶏肉のてりかけ	とりにく				さとう	あぶら・ごま
	じゃこなっば		しらすぼし	こまつな・にんじん	きりぼしだいこん	さとう	
24 火	ソフト麺 発酵乳		はっこう乳			ソフトめん	
	ミートソース	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・ベーコン	チーズ	にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・セロリ・にんにく	さとう	あぶら
	ツナサラダ	オイルツナ		にんじん	きゅうり・キャベツ・とうもろこし		たまごめきドレッシング
25 水	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	
	白菜とカブのクリームシチュー	とりにく	牛乳・チーズ	にんじん	かぶ・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
	ハンバーグのトマトソースかけ			トマト		さとう	あぶら
	ハンバーグ	とりにく・だいず			たまねぎ	じゃがいも・さとう	
26 木	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	あぶら
	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・にら	ねぎ・しょうが・にんにく	さとう	あぶら・ごまあぶら
	パンパンジーサラダ	ささみみずに		にんじん	きゅうり・キャベツ	さとう	ごま・ごまあぶら
27 金	アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう	
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	
	野菜豚丼	ぶたにく・こおりとうふ		こまつな・にんじん	しょうが・ねぎ・はくさい・たまねぎ・たけのこ・しめじ	さとう	あぶら
	あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら
	赤じそあえ			あかじそ	キャベツ・きゅうり・もやし		

#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。

2月の応募料理 6日(金) 「白菜の無水煮込み」 西陵小学校 H.T.様