

2018年1月

# 学校給食献立表

☆アレルギーに関するお知らせ☆  
2月分のアレルギーに関する献立説明会は、1月23日(火)午後2時から学校給食センターにて開催します。  
アレルギーに関する資料につきましては、各学校、及び給食センターにお問い合わせください。

16回 日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」 日進市立学校給食センター

日曜	献立名		献立名	血や肉や骨になる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品
10 水	小型ロールパン(乳)	乾燥小魚	スパゲッティイタリアン 野菜サラダ 揚げパン(乳) (小型ロールパン)	牛乳 ふた肉 ウィンナー とり肉 乾燥小魚	小型ロールパン なたね油 さとう スパゲッティ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ トマト だいこん きゅうり とうもろこし
11 木	ごはん		チキンカツの変わりソースかけ 紅白あえ 白玉雑煮	牛乳 チキンカツ 花型かまぼこ	ごはん なたね油 さとう ごま油 白玉もち ごま	にんじん はくさい こまつな ねぎ だいこん きゅうり
12 金	ごはん		たらの銀紙巻き 関東煮 キャベツとちくわのおかかあえ	牛乳 たら銀紙巻き ふた肉 はんぺん 生揚げ こんぶ ちくわ かつおぶし	ごはん さとう	だいこん にんじん こんにやく キャベツ ほうれんそう
15 月	ごはん		かぼちゃひき肉フライ ひじきとツナのサラダ みぞけんちん汁	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ まぐろ油づけ ひじき	ごはん なたね油 さとう 和風ドレッシング	かぼちゃひき肉フライ こんにやく にんじん だいこん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 赤パブリカ とうもろこし
16 火	ごはん		はんぺんのお好み揚げ チンゲン菜のじゃこドレあえ 吉野汁	牛乳 はんぺん 青のり とり肉 豆腐 ペーコン ちりめんじゃこ	ごはん てんぷら粉 なたね 油 じゃがいも でんぷん さとう	紅しょうが にんじん だいこん みつば チンゲンサイ キャベツ
17 水	クロスロールパン(乳)		フランクフルト 豚肉と野菜のケチャップ煮 フルーツポンチ	牛乳 フランクフルト ふた肉	クロスロールパン じゃがいも いちごゼリー メロンゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ トマトジュース ナタデココ パイナップル 黄桃
18 木	ごはん	コーヒー牛乳の素	ヘルシーバーグのきのこあんかけ 大根と豚肉の煮物 ゆかりあえ	牛乳 ヘルシーバーグ ふた肉 はんぺん	ごはん さとう でんぷん さとう コーヒー牛乳の素	えのきたけ しめじ しいたけ にんじん だいこん もやし キャベツ きゅうり ゆかり
19 金	食育の日 あいちを食べる学校給食の日	ごはん	牛丼 小松菜のごまあえ 臭汗 ☆鬼まんじゅう	牛乳 牛肉 大豆 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	ごはん さとう さとう ごま 鬼まんじゅう	しょうが こんにやく たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こまつな キャベツ もやし
22 月	ごはん		キムタクごはん 愛知の野菜春巻 わかめスープ みかん	牛乳 ふた肉 豆腐 わかめ	ごはん なたね油 ごま油	愛知の野菜春巻 キムチ つぼ漬 ねぎ たまねぎ もやし たけのこ にんじん みかん
23 火	ごはん		鮭の白しょうゆ焼 みそおでん 土佐あえ	牛乳 さけ白しょうゆ焼 ふた肉 ちくわ はんぺん 赤みそ かつおぶし	ごはん さとう さとう	こんにやく にんじん だいこん はくさい ほうれんそう もやし
24 水	きしめん	クラス用 マヨネーズ風 ドレッシング	きしめん汁 めひかりの南蛮漬(㊦3尾・㊦4尾) プチヴェールのサラダ ういろ	牛乳 メヒカリ とり肉 油揚げ 雪だるま型かまぼこ ハム	きしめん なたね油 さとう でんぷん マヨネーズ風ドレッシング ういろ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ プチヴェール アレッタ キャベツ とうもろこし
25 木	食育の日 あいちの大根葉 ごはん		ごぼう入りつくね(㊦2個・㊦3個) きりぼしだいこんのみそきんぴら かきたま汁(卵)	牛乳 ごぼう入りつくね とり肉 かまぼこ 卵 ふた肉 ちくわ 赤みそ 白みそ	ごはん でんぷん さとう	大根葉 にんじん たまねぎ みつば 切干しだいこん
26 金	小学校 中学校	ごはん にんじん ごはん	牛乳 キャベツ入りメンチカツ れんこんサラダ つみれ汁	牛乳 キャベツ入りメンチカツ 豆腐 つみれ ハム 牛乳 とり肉 ちくわ 油揚げ キャベツ入りメンチカツ 豆腐 つみれ ハム	ごはん なたね油 さとう ごはん なたね油 さとう	えのきたけ にんじん だいこん ねぎ れんこん きゅうり とうもろこし こんにやく ごぼう にんじん だいこん しいたけ えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり とうもろこし
29 月	ごはん		厚焼たまご(卵) ひきずり ツナとプチヴェールのレモンサラダ	牛乳 厚焼たまご とり肉 焼き豆腐 まぐろ油づけ	ごはん さとう なたね油	こんにやく にんじん はくさい えのきたけ ねぎ プチヴェール キャベツ レモン
30 火	小学校 中学校	にんじん ごはん ごはん	牛乳 さば八丁味噌煮 即席漬 沢煮わん	牛乳 とり肉 ちくわ 油揚げ さば味噌煮 ふた肉 豆腐 牛乳 さば味噌煮 ふた肉 豆腐	ごはん さとう なたね油 ごま さとう ごはん ごま さとう	こんにやく ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり しょうが 蒲郡みかんプチゼリー えのきたけ ねぎ はくさい きゅうり しょうが 蒲郡みかんプチゼリー
31 水	麦ごはん		カレーライス ハムステーキ ごぼうサラダ	牛乳 ハムステーキ ふた肉	ごはん 麦 じゃがいも カレールウ ごま さとう ごま油	にんじん たまねぎ にんにく トマト チャツネ ごぼう きゅうり とうもろこし

☆は業者が配送します。(卵)(乳)はそれぞれ卵や乳を使用している献立です。県内産を使用しているものは、太字になっています。日進市産を使用しているものは下線が引いてあります。天候などの事情により産地等が変更になることがあります。

全 国 学 校 給 食 週 間

### ◆◆◆献立について◆◆◆

- 10日 揚げパンはグラニュー糖とシナモンで味をつけました。
- 22日 キムタクごはんは、具とごはんを一緒に食べましょう。
- 25日 「きりぼしだいこんのみそきんぴら」は、梨の木小学校の鈴木麻央さんの応募献立です。

鈴木麻央さんからのひとこと  
家に保存できる切干し大根と、いつも冷蔵庫にあるにんじんとふた肉で、献立に困ったときに役立ちます。

### 学校給食献立コンクール

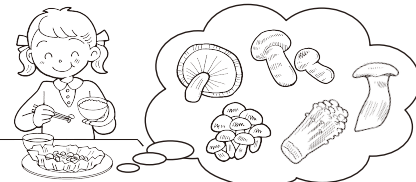
たくさん応募していただき、ありがとうございます。応募数103作品のうち、優秀賞7作品、優良賞2作品を決定しました。優秀賞の7作品は1月から給食に登場します。お楽しみに!

## 和の食材を知ろう

～まごはやさしい～の(しいたけなどのきのこ)

きのこは、昔から食べられており、日本には4000～5000種のきのこがあるといわれています。私たちが身近に食べているきのこでは、しいたけ・しめじ・まいたけ・えのきたけなどがあります。きのこには、食物繊維やビタミンDが含まれており、便秘を防いだり、生活習慣病を予防したり、カルシウムの吸収を良くし、骨や歯を丈夫にしてくれます。

また、きのこにはうまみ成分も含まれています。特に干しいたけには、アミノ酸の1種であるグアニル酸が含まれており、日本料理に欠かせない、よいだしをとることができます。



19日は「あいちを食べる学校給食の日」、24日から30日は「全国学校給食週間」です。

この期間に給食で、地域の郷土料理や農水畜産物をおいしく味わってもらいたいと考えています。「きしめん」や「めひかりの南蛮漬」「つみれ汁」「ひきずり」には、日進市で作られている「はくさい」「ねぎ」「切干し大根」「プチヴェール」などの野菜が登場します。詳しくは、クラス掲示の「配膳図・一口メモ」を見てください。

### \*\*\*給食センターのご案内\*\*\*

電話 0561-72-0691 FAX 0561-74-0962 インターネットでは、「日進市給食センター紹介」で検索!

### ☆試食つき見学会のお知らせ☆

日時: 1月30日(火) 午前10時30分～正午 参加費: 248円  
申し込み: 1月17日(水)～1月23日(火) 学校給食センターへ 電話、FAX、Eメール可

### ◎「乳や卵」を使用しているおかずの日(パンは乳を含みます)

今月は、25日「かきたま汁」、29日「厚焼たまご」に卵を含んでいます。

### □毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日

家族そろってごはんを食べよう

日進市の学校給食では、毎月の食育の日に、主食のごはんをしっかり食べることができるような献立にしています。今月は、「牛丼」です。具とごはんを一緒に食べましょう。



◎再生紙使用