

2018年2月

学校給食献立表

☆アレルギーに関するお知らせ☆
 3月分のアレルギーに関する献立説明会は、2月20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。
 4月分からは説明会はいりませんので各学校へお問い合わせください。

19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
1	木	ごはん	牛乳	ツナとぼろ丼 チンゲン菜のじゃこドレあえ けんちん汁	牛乳 まぐろ油揚げ ベーコン ちりめんじゃこ とり肉 豆腐 油揚げ	ごはん さとうなたね油 ごま油	とうもろこし さやいんげん チンゲンサイ にんじん キャベツ だいこん ねぎ ごぼう
2	金	ごはん	牛乳	いわしの蒲焼 白菜のごまあえ 豚汁 節分豆	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ 節分豆 いわし	ごはん なたね油 さとう でんぷん ごま	しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ
5	月	ソフトめん	牛乳	ミートソース フレンチサラダ みかん	牛乳 ぶた肉 牛肉	ソフトめん トマトルウ なたね油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ブルーン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン みかん
6	火	応募献立の日 ごはん	牛乳	さわらの西京焼 豚肉とゴボウの炒め えび団子汁	牛乳 さわら西京焼き ぶた肉 えび団子	ごはん さとう ごま油 なたね油 ごま でんぷん コーヒ-牛乳の素	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ にんにく しょうが はくさい チンゲンサイ
7	水	ごはん	牛乳	あじフリッター (㉠2個・㉡3個) みそおでん 磯香あえ	牛乳 あじフリッター ぶた肉 ちくわ はんぺん 赤みそ のり	ごはん さといも さとう	こんにゃく にんじん だいこん ほうれんそう はくさい
8	木	ごはん	牛乳	豚肉と切干し大根煮 キャベツの和風サラダ さといもの味噌汁 ☆米粉のカップケーキ	牛乳 ぶた肉 ちくわ とり肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	ごはん さとう なたね油 さといも 米粉のカップケーキ	にんじん 切干しだいこん しいたけ キャベツ きゅうり アレッタ レモン ねぎ えのきたけ だいこん
9	金	ごはん	牛乳	和風クロquette 大豆とひじきのいり煮 茶碗蒸し汁 (卵)	牛乳 ぶた肉 ひじき 大豆 とり肉 卵 むきえび かまぼこ のりかつおふりかけ	ごはん 和風クロquette なたね油 さとう でんぷん	にんじん さやいんげん ほうれんそう しいたけ たけのこ
13	火	発芽玄米 ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	牛乳 牛肉 ウィナー	ごはん さとう ドミグラスソース コールスロードレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ブルーン マッシュルーム トマト パセリ キャベツ とうもろこし オレンジ
14	水	ごはん	牛乳	ハートのハンバーグ ハムとだいごんのサラダ 沢煮わん ☆豆乳チョコプリン	牛乳 ハートのハンバーグ ハム ぶた肉	ごはん さとう でんぷん 和風ドレッシング 豆乳チョコプリン	だいこん ブチヴェール にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば ねぎ
15	木	ごはん	牛乳	豚丼 キャベツとツナの和風サラダ 吉野汁	牛乳 ぶた肉 まぐろ油揚げ	ごはん さとう なたね油 さといも でんぷん	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり レモン にんじん だいこん みつば しめじ
16	金	小学校 わかめ ごはん 中学校 牛肉と ごぼうの ごはん	牛乳	わかめ いかフライ 豆腐 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ いかフライ 豆腐 かまぼこ 油揚げ	ごはん なたね油 さとう ごま ごま油	レモン きゅうり えのきたけ にんじん みつば
19	月	食育の日 麦ごはん	牛乳	カレーライス チキンナゲット (㉠2個・㉡3個) 福神サラダ	牛乳 ぶた肉 チキンナゲット	ごはん 麦 じゃがいも カレールウ なたね油 さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト チャツネ キャベツ きゅうり 福神漬
20	火	応募献立の日 ごはん	牛乳	★さばの銀紙焼 薩摩芋とレンコンのサラダ わかめ汁	牛乳 さば銀紙焼 豆腐 わかめ	ごはん さつまいも でんぷん なたね油 ごま さとう ごま油	れんこん にんじん えのきたけ もやし ねぎ
21	水	あいちの 米粉入り パン (乳)	牛乳	やきそば 中華風卵焼 (卵)(乳) 大豆もやしのナムル	牛乳 ぶた肉 いか 中華風たまご焼	米粉入りパン 中華そば なたね油 さとう ごま油 ごま	にんじん ピーマン キャベツ 紅しょうが きゅうり だいこん だいずもやし にんにく
22	木	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 菜の花あえ おじゃがもち汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ	ごはん でんぷん なたね油 ごま おじゃがもちボール	しょうが にんにく 菜の花 キャベツ にんじん はくさい ねぎ
23	金	ごはん	牛乳	大根と生揚げの煮物 青じそあえ 根菜のごま汁 さつまいもチップス	牛乳 はんぺん 生揚げ とり肉 豆腐 赤みそ 白みそ	ごはん ごま さつまいもチップス	たけのこ だいこん こんにゃく キャベツ もやし 青じそ にんじん れんこん ごぼう ねぎ
26	月	愛知の 大根葉 ごはん	牛乳	豆フライ 塩こんぶあえ とうもろこしのうすくず汁 (卵)	牛乳 豆フライ 塩吹昆布 とり肉 むきえび 卵	ごはん なたね油 でんぷん	大根葉 キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ
27	火	小学校 牛肉と ごぼうの ごはん 中学校 わかめ ごはん	牛乳 ココア牛乳 の素	れんこん入りつくね (2個) ゆかりあえ 呉汁	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ れんこん入りつくね	アルファ一化米 アルファ化もち米 さといも ココア牛乳の素	しょうが にんじん ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり だいこん ねぎ こんにゃく
28	水	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン しゅうまい (㉠2個・㉡3個) 中華サラダ ☆スイートポテト	牛乳 ぶた肉 しゅうまい ハム	中華めん ごま油 ごま さとう なたね油 スイートポテト	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんにく きゅうり

(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。そのほかの食品の産地についてはHPにて公開しています。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。★は、燃えない材質のものを使用しています。☆は、業者が配送します。

◆◆◆献立について◆◆◆

- 6日の「豚肉とゴボウの炒め」は、香久山小学校の鈴木蓮太郎さんの応募献立です。
鈴木蓮太郎さんからのひとこと
冷めてもたまねぎとゴボウとにんじんがシャキシャキしています。
- 20日の「薩摩芋とレンコンのサラダ」は、西中学校の石附悠さんの応募献立です。
石附悠さんからのひとこと
薩摩芋がほくほくしてご飯とも合うのでおすすめです。

◎「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、9日「茶碗蒸し汁」、26日「とうもろこしのうすくず汁」に卵を含みます。
 21日「中華風卵焼」に乳と卵を含みます。

●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、カレーライス、チキンナゲット、福神サラダです。残さず、
 食べましょう。

和の食材を知ろう

～まごはやさしい～の ① いも類(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)

いも類は炭水化物を多く含んでいるため、脳のエネルギー源になり、世界にはいも類を主食にしているところもあります。それ以外にもよく食べるいも類の特徴としては、じゃがいもには、ビタミンCが多く長期保存や加熱調理しても壊れにくく、皮に多いポリフェノールなどが動脈硬化やがんを予防する働きがあるとされています。さつまいもにもビタミンCが豊富で、ビタミンB群やベーターカロテンも多くかぜ予防になります。焼き芋や煮物、てんぷら、サラダなどによく使われます。切ったときに出る白い液はヤラピンという成分で便通をよくする作用があります。さといもはいも類の中でも特に食物繊維が多く、便秘の予防・改善やコレステロールを下げたり、大腸がんの予防などの効果が期待されています。

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!
 試食つき見学会の日 時: 3月13日(火) 午前10時30分～正午 参加費: 248円
 お知らせ 申し込み: 2月28日(水)～3月6日(火) 学校給食センターへ 電話、FAX、Eメール可