

2018年3月

学校給食献立表

☆アレルギーに関するお知らせ☆
4月分からは、アレルギーに関する献立説明会は行いませんので、各学校へお問い合わせください。

15回

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルビー」

日進市立学校給食センター

日 曜	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	発酵乳 いかのフリッター(2個) 豚しゃぶサラダ 大根のすき煮 ④いちご(2個)	発酵乳 いかフリッター ふた肉 牛肉 生揚げ ちくわ	ごはん さとう ごま油	キャベツ にんじん グリーンアスパラガス だいこん こんにゃく ④いちご	
2 金	小学校 ごはん	ゆかり ふりかけ	牛乳 とんかつ 赤みそ 油揚げ 豆腐 花型かまぼこ ゆば	ごはん なたね油 さとう 三色だんご	ゆかりふりかけ ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん みつば	
	中学校 古代米赤飯	黒ごま	牛乳 とんかつ 赤みそ 油揚げ 豆腐 花型かまぼこ ゆば	ごはん もち米 黒米 ごま なたね油 さとう もものタルト	ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん みつば	
5 月	ごはん	牛乳 鮭の塩こうじ焼 五色の酢の物 さつま汁	牛乳 さけの塩こうじ焼 わかめ ハム とり肉 豆腐 赤みそ 白みそ	ごはん はるさめ さとう なたね油 さつまいも	きゅうり にんじん はくさい ねぎ	
6 火	小学校 チキン ライス	袋入り ケチャップ	牛乳 とり肉 薄焼卵 ハム ベーコン	アルファ化米 オリーブ油 さとう じゃがいも マヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん きゅうり とうもろこし セロリー キャベツ はくさい パセリ	
7 水	ごはん	牛乳 さわらの照焼 切干し大根の香味炒め 吉野汁	牛乳 さわら ふた肉 とり肉	ごはん さとう でんぶん ごま油 さといも	切干しだいこん にんじん たら エリンギ にんにく ごぼう みつば しめじ	
8 木	りんごパン (乳)	牛乳 ビーフシチュー 愛知産野菜コロケ れんこんサラダ	牛乳 牛肉	りんごパン じゃがいも ドミグラスソース 愛知県産野菜コロケ なたね油 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん ブルーン さやいんげん マッシュルーム トマト れんこん だいこん きゅうり	
9 金	ごはん	牛乳 とうふだんご(④2個・⑤3個) 肉じゃが 菜の花のごまあえ	牛乳 わかめ とうふだんご ふた肉	ごはん なたね油 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん こんにゃく 菜の花 キャベツ	
12 月	応募献立の日		牛乳 ししゃもフライの変わりソースかけ(2尾) チンゲン菜のあえもの 豚ごぼうスープ	牛乳 米粉ししゃもフライ とり肉 ふた肉	ごはん なたね油 さとう ごま油 ごま	チンゲンサイ にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ しょうが ねぎ
	ごはん	牛乳 親子どんぶり(卵) 三色あえ 磯の香り汁	牛乳 とり肉 卵 ふた肉 油揚げ 豆腐 のり 赤みそ 白みそ	ごはん 麦 さとう なたね油 コーヒー牛乳の素	たまねぎ しいたけ みつば きゅうり 千切り大根漬 にんじん ねぎ えのきたけ	
13 火	麦ごはん	牛乳 五目あんかけ キャベツ入りミンチカツ 小松菜のサラダ ④いちご(2個)	牛乳 ふた肉 かまぼこ キャベツ入りミンチカツ ベーコン ちりめんじゃこ	ソフトめん でんぶん なたね油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ しいたけ こまつな もやし ④いちご	
14 水	ソフトめん	牛乳 さばのおかか煮 いりどり ブロッコリーのごまだれあえ	牛乳 さばおかか煮 とり肉 はんぺん	ごはん さとう なたね油 ごま	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん ブロッコリー キャベツ	
16 金	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 揚げぎょうざ(④2個・⑤3個) 大根のナムル	牛乳 ふた肉 豆腐 赤みそ 愛知県産食材入りぎょうざ	ごはん でんぶん ごま油 さとう なたね油	にんにく しょうが にんじん ねぎ たら だいこん ほうれんそう	
19 月	小学校 食育の日	牛乳 鶏肉の香りソースかけ のり酢あえ あわせみそ汁 ☆お祝いデザート	牛乳 とり肉 まぐろ油づけ のり わかめ 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	ごはん もち米 黒米 ごま ごま油 でんぶん もものタルト	にんにく りんご ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	
	中学校 食育の日	牛乳 鶏肉の香りソースかけ のり酢あえ あわせみそ汁 ☆三色だんご	牛乳 とり肉 まぐろ油づけ のり わかめ 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	ごはん ごま油 でんぶん 三色だんご	ゆかりふりかけ にんにく りんご ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ	
20 火	中学校 チキン ライス	牛乳 セルフオムライス (薄焼たまご)(卵) ポテトサラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳 とり肉 薄焼卵 ハム ベーコン	アルファ化米 オリーブ油 さとう じゃがいも マヨネーズ風ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん きゅうり とうもろこし セロリー キャベツ はくさい パセリ	
22 木	発芽玄米 ごはん	牛乳 カレーライス コーンと大豆のサラダ 清見オレンジ	牛乳 ふた肉 ベーコン 大豆	ごはん じゃがいも カレールー 和風ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく トマト チャッセン キャベツ とうもろこし きゅうり 清見オレンジ	

☆は業者が配達します。(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。

◆◆◆献立について◆◆◆

- 2日の中学校と19日の小学校は、「古代米赤飯」と「お祝いデザート」で中学3年生と小学6年生の卒業をお祝いします。「古代米赤飯」には、センターから別でお届けする黒ごまをかけて食べましょう。
- 12日の「豚ごぼうスープ」は、香久山小学校の鈴木智子さんの応募献立です。

鈴木智子さんからのひとこと
時間をおくほど、おいしくなります。

- 13日のクラス用の「のり」は、「磯の香り汁」に入れて配食しましょう。

◎「乳や卵」を使用しているおかずの日(パンは乳を含みます。)

今日は、小学校6日、中学校20日「薄焼たまご」、13日「親子どんぶり」に卵を含み、1日「発酵乳」に乳を含んでいます。

□■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をしています。
- 小学校は日進市で作られたごはん・もち米・黒米を使った「赤飯」です。中学校は、日進市で作られたごはんにゆかりふりかけをかけて食べましょう。

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!

日 時: 3月13日(火) 午前10時30分～正午 参加費: 248円

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、メール、FAX可

◎再生紙使用

和の食材を知ろう

「日本型食生活のすすめ—ごはんのみそ汁、そして「まごはやさしい」—

今年度は、「まごはやさしい」を毎月紹介してきましたが、覚えていただけましたか? 健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言いあらわしたものです。

ま: まめ 豆製品…大豆・小豆・味噌・豆腐など
 ご: ごま ごまなどの種類類…ごま、ナッツなど
 は(わ): わかめ 海藻類…わかめ、ひじき、のりなど
 や: やさい 野菜類…葉野菜、根菜など
 さ: さかな 魚類…切り身の他、小魚や貝類など丸ごと食べられるものなど
 し: しいたけ きのご類…しいたけ、えのきたけ、マッシュルームなど
 い: いも イモ類…じゃがいも、さといもなど

計算は不要なので誰でも簡単に続けることができます。

まずはごはんのみそ汁で「まごはやさしい」を取り入れてみましょう。
 ごはんのみそ汁のある日本型食生活では、「まごはやさしい」の食材を取り入れやすく、栄養のバランスを整えることができます。
 各栄養素をバランス良くとるためのキーワード「まごはやさしい」を毎日の食事に積極的にとり入れて、健康生活にお役立てください。



0561-72-0691
P410033