

# 学校給食献立表

みんなひ・よ・こを意識して食べてね!!  
ひ:左手をそえて  
よ:よくかんで  
こ:(ごはんとおかずを)交互に食べましょう  
日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」



| 日   | 献立名  | 主な材料とその働き                                |               |                                |  |  |                        |
|-----|--|--|---------------|--------------------------------|--|--|------------------------|
|     |  | おもに体をつくるもとになるもの                          |               | おもに体の調子を整えるもとになるもの             |  | おもにエネルギーのもとになるもの                                       |                        |
|     |  | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品                      | 2群<br>牛乳小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜                    | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ                              | 5群<br>穀類・いも類・さとう                                       | 6群<br>油脂・種実            |
| 9月  | 中学校<br>牛乳<br>古代米赤飯(クラス別黒ごま)<br>肉団子の甘辛煮<br>春野菜のサラダ<br>吉野汁<br>☆お祝いデザート | ミートボール<br>とり肉 豆腐                         | 牛乳            | にんじん スナップえんどう<br>にんじん みつば      | キャベツ とうもろこし<br>だいこん                              | ごはん 黒米 もち米<br>さとう でんぷん<br>さとう<br>じゃがいも でんぷん<br>お祝いデザート | ごま<br>なたね油<br>なたね油     |
| 10月 | 中学校<br>牛乳<br>ごはん<br>鶏肉のしょうが焼<br>ひじきとツナのサラダ<br>呉汁                     | とり肉<br>まぐろ油づけ<br>大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ          | 牛乳<br>ひじき     | 赤パプリカ<br>にんじん                  | しょうが<br>キャベツ きゅうり とうもろこし<br>だいこん ねぎ こんにゃく        | ごはん<br>さとう<br>さといも                                     | 和風ドレッシング               |
| 11月 | 牛乳<br>ごはん<br>ピビンパ風のつけ丼<br>ハムと野菜のレモンサラダ<br>春雨スープ<br>☆蒲郡みかんゼリー         | 牛肉<br>ハム<br>とり肉 豆腐                       | 牛乳            | ごまつな<br>にんじん                   | ねぎ にんにく もやし<br>きゅうり キャベツ レモン<br>はくさい<br>蒲郡みかんゼリー | ごはん<br>さとう<br>さとう<br>はるさめ                              | ごま油<br>オリーブ油           |
| 12月 | 牛乳<br>ごはん<br>さんま銀紙焼<br>じゃがいものうま煮<br>甘酢あえ                             | さんま銀紙焼<br>ぶた肉                            | 牛乳            | にんじん さやいんげん<br>にんじん            | こんにゃく たまねぎ<br>だいこん きゅうり                          | ごはん<br>じゃがいも さとう<br>さとう                                | ごま                     |
| 13月 | 牛乳<br>ごはん<br>トンカツ(※1個 ※2個)<br>ほうれん草のあえもの<br>けんちん汁                    | 一口カツ<br>とり肉 豆腐 油揚げ                       | 牛乳            | ほうれんそう<br>にんじん                 | キャベツ もやし<br>だいこん ねぎ ごぼう                          | ごはん<br>さとう<br>さといも                                     | なたね油<br>ごま油            |
| 16月 | 牛乳<br>ごはん<br>さわらのねぎみそかけ<br>さんぴらごぼう<br>のっぺい汁                          | さわら 赤みそ 白みそ<br>ぶた肉 はんぺん<br>とり肉           | 牛乳            | にんじん さやいんげん<br>にんじん            | ねぎ<br>ごぼう こんにゃく<br>ふき だいこん ねぎ しいたけ               | ごはん<br>さとう でんぷん<br>さとう<br>さといも でんぷん                    | ごま油 ごま                 |
| 17月 | 牛乳<br>クロスロールパン(乳)<br>ハンバーグのケチャップソースかけ<br>フルーツのゼリーあえ<br>豆乳コーンスープ      | ハンバーグ<br>ベーコン 豆乳                         | 牛乳            | にんじん パセリ                       | たまねぎ<br>ナタデココ 黄桃缶 パインアップル缶<br>たまねぎ とうもろこし        | クロスロールパン<br>さとう<br>モンゼリー いちごゼリー<br>じゃがいも 米粉のホワイトルウ     |                        |
| 18月 | 牛乳<br>ソフトめん<br>鶏南蛮<br>かぼちゃひき肉フライ<br>土佐あえ                             | とり肉 かまぼこ 油揚げ<br>かつおぶし                    | 牛乳            | にんじん<br>かぼちゃひき肉フライ<br>ほうれんそう   | たまねぎ ねぎ しいたけ<br>はくさい もやし                         | ソフトめん<br>でんぷん  | なたね油                   |
| 19月 | 牛乳<br>ごはん<br>豚丼<br>チンゲン菜のじゃこドレあえ<br>おじゃがもち汁                          | ぶた肉<br>ベーコン<br>とり肉 油揚げ                   | 牛乳<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>チンゲンサイ にんじん            | しょうが こんにゃく たまねぎ ねぎ<br>キャベツ<br>はくさい ねぎ            | ごはん<br>さとう<br>さとう<br>おじゃがもちボール                         | なたね油                   |
| 20月 | 小学校<br>牛乳<br>古代米赤飯(クラス別黒ごま)<br>コロッケ<br>ゆかりあえ<br>とうふ汁<br>☆お祝いデザート     |  | 牛乳            | ゆかり<br>にんじん みつば                | キャベツ きゅうり<br>えのきたけ                               | ごはん 黒米 もち米<br>コロッケ<br>お祝いデザート                          | ごま<br>なたね油             |
| 20月 | 中学校<br>牛乳<br>たけのごはん<br>コロッケ<br>ゆかりあえ<br>とうふ汁                         | とり肉 油揚げ<br>かまぼこ 豆腐                       | 牛乳            | にんじん さやいんげん<br>ゆかり<br>にんじん みつば | たけのこ しいたけ<br>キャベツ きゅうり<br>えのきたけ                  | アルファ化米 アルファ化もち米 さとう<br>コロッケ                            | なたね油<br>なたね油           |
| 23月 | 牛乳<br>ごはん<br>カレーライス<br>フランクフルト<br>カラフルサラダ                            | ぶた肉<br>フランクフルト<br>まぐろ油づけ                 | 牛乳            | にんじん トマト<br>赤パプリカ              | たまねぎ にんにく チャツネ<br>きゅうり キャベツ 黄パプリカ レモン            | ごはん 麦<br>じゃがいも<br>さとう                                  | カレールウ<br>オリーブ油         |
| 24月 | 牛乳<br>ごはん<br>小籠包(2個)<br>麻婆豆腐<br>きゅうりのナムル                             | 小籠包<br>ぶた肉 豆腐 赤みそ                        | 牛乳            | にんじん にら                        | にんにく しょうが ねぎ<br>きゅうり もやし                         | ごはん<br>でんぷん さとう  | ごま油<br>ごま油             |
| 25月 | 牛乳<br>ごはん<br>厚焼たまご(卵)<br>とりすき<br>ベーコンサラダ                             | 厚焼たまご<br>とり肉 焼き豆腐<br>ベーコン                | 牛乳            | にんじん                           | こんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり                 | ごはん<br>さとう<br>さとう                                      | なたね油                   |
| 26月 | 小学校<br>牛乳<br>たけのごはん<br>白身魚フリッター(※2個)<br>ごぼうサラダ<br>すまし汁               | とり肉 油揚げ<br>白身魚フリッター<br>豆腐 花型かまぼこ         | 牛乳            | にんじん さやいんげん<br>にんじん            | たけのこ しいたけ<br>ごぼう きゅうり とうもろこし<br>えのきたけ ねぎ         | アルファ化米 アルファ化もち米 さとう<br>さとう                             | なたね油<br>なたね油<br>ごま ごま油 |
| 26月 | 中学校<br>牛乳<br>ごはん<br>白身魚フリッター(※3個)<br>ごぼうサラダ<br>すまし汁                  | 白身魚フリッター<br>豆腐 花型かまぼこ                    | 牛乳            | にんじん<br>にんじん                   | ごぼう きゅうり とうもろこし<br>えのきたけ ねぎ                      | ごはん<br>さとう   | なたね油<br>ごま ごま油         |
| 27月 | 牛乳<br>ごはん<br>ツナ大豆パラダイス<br>キャベツとちくわのおかかあえ<br>いもの子汁<br>コーヒー牛乳の素        | まぐろ油づけ 大豆<br>ちくわ かつおぶし<br>ぶた肉 豆腐 赤みそ 白みそ | 牛乳            | にんじん だいこん菜<br>ほうれんそう<br>にんじん   | しょうが<br>キャベツ<br>こんにゃく ごぼう ねぎ                     | ごはん<br>さとう<br>さといも<br>コーヒー牛乳の素                         | ごま なたね油                |

☆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。

### ◆◆◆献立について◆◆◆

- 9日の中学校と20日の小学校は、「古代米赤飯」と「お祝いデザート」で、1年生の入学をお祝いします。「古代米赤飯」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。
- 11日の「ピビンパ風のつけ丼」、19日の「豚丼」は、ごはんのにせて食べましょう。
- 20日の中学校と26日の小学校は、日進市でとれた「たけのこ」を使って「たけのごはん」を炊きます。お楽しみに。
- 27日の「ツナ大豆パラダイス」は、北小学校の中辻真之介さんの応募献立です。

中辻真之介さんからのひとこと  
ごはんに合うので、ごはんの上のにせて食べるのもおすすめです



### 今年度の目標 野菜を食べよう!

野菜にはビタミン、無機質、食物繊維を始め、体に良い働きをするものがたくさん含まれています。また、愛知県は農業がとてまさかな県で、産出額が全国1位、2位の野菜や果物もあります。そこで、野菜の良さを知って、進んで食べられるよう「野菜を食べよう!」を今年度の目標とし、愛知県でとれる野菜を中心に紹介していきたいと思ひます。

**\*\*今月の野菜は…キャベツ\*\***  
キャベツは産出額が全国1位、2位の野菜で、その主な産地は、田原市や豊橋市です。キャベツには免疫力を高めるビタミンCや、胃腸の粘膜を守るビタミンUが多く含まれています。葉のやわらかい春キャベツは、サラダにして食べるとおいしいですね。

**\*\*\*給食センターのご案内\*\*\***  
電話 0561-72-0691 FAX 0561-74-0962 日進市給食センター 検索  
試食つき見学会の日 時: 5月22日(火) 午前10時30分~正午 参加費: 248円  
お知らせ 申し込み: 5月9日(水)~5月15日(火) 学校給食センターへ 電話、FAX、Eメール可