

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」



歯と口の健康週間

日	献立名	主な材料とその働き				
		おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・さとう
1金	牛乳 ごはん いわしめそカレー銀紙巻き 干草あえ わかめ汁	いわしめそカレー銀紙巻き 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし えのきたけ もやし ねぎ	ごはん さとう
4月	牛乳 ごはん ししゃもの変わりソースかけ(2尾) ひじきサラダ けんちん汁	米粉ししゃもフライ ハム とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう なたね油 ごま油 オリーブ油 ごま油
5火	小学校 牛乳 ごはん ごぼう入りつくね(2個) キャベツのじゃこドレあえ 鉄火みそ	ごぼう入りつくね ベーコン ぶた肉 大豆 はんぺん 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう さとう なたね油
	中学校 牛乳 ごはん たこの唐揚げ キャベツのじゃこドレあえ 鉄火みそ	たこのから揚げ ベーコン ぶた肉 大豆 はんぺん 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	チンゲンサイ にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん さとう さとう なたね油 なたね油
6水	牛乳 ミートソース(ソフトめん) ツナオムレツ(卵) 8020サラダ(クラス用ごまドレッシング)	ぶた肉 牛肉 ツナオムレツ ハム	牛乳	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく プルーン きゅうり れんこん 切干しいたけ とうもろこし	ソフトめん 米粉のトマトルウ ごまドレッシング
7木	応募献立の日 牛乳 ごはん さわらの香味ソースかけ 和風ごぼうサラダ soyみそスープ	さわら とり肉 大豆 油揚げ 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう きゅうり ねぎ	ごはん さとう だんご マヨネーズ風ドレッシング
8金	小学校 牛乳 ごはん たこの唐揚げ 野菜のうま煮 わかめサラダ	たこのから揚げ とり肉 はんぺん 生揚げ まぐろ油づけ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん	こんにゃく たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし レモン	ごはん だんご さとう なたね油
	中学校 牛乳 ごはん ごぼう入りつくね(3個) 野菜のうま煮 わかめサラダ	ごぼう入りつくね とり肉 はんぺん 生揚げ まぐろ油づけ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん にんじん	こんにゃく たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし レモン	ごはん だんご さとう なたね油
11月	牛乳 ごはん 米粉コロッケ 塩こんぶあえ ピリ辛豚汁 蒲郡みかんミニゼリー	ぶた肉 油揚げ 赤みそ	牛乳 塩吹昆布	ほうれんそう にんじん	はくさい キャベツ こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう 蒲郡みかんミニゼリー	ごはん 米粉コロッケ なたね油
12火	牛乳 ツナそばろ丼(ごはん) チンゲン菜のあえ物 沢煮わん	まぐろ油づけ ハム ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん みつば	キャベツ たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう
13水	牛乳 レーズンロールパン(乳) ハンバーグバーベキューソースかけ ミネストローネ メロンゼリーミックス	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	りんご にんにく たまねぎ だいこん キャベツ セロリ にんにく パインアップル 甘夏みかん	レーズンロールパン さとう じゃがいも メロンゼリー
14木	牛乳 ごはん 青じそ入りあじフライ 肉だんごのうま煮 オレンジ	青じそ入りあじフライ 肉だんご はんぺん がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう オレンジ	ごはん さとう なたね油
15金	小学校 牛乳 わかめごはん 小籠包(2個) 中華風卵スープ(卵) パンバンジー	小籠包 とり肉 卵 とり肉	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん だんご さとう ごま油 ごま
	中学校 牛乳 中華おこわ 小籠包(2個) 中華風卵スープ(卵) パンバンジー	ぶた肉 小籠包 とり肉 卵 とり肉	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ しょうが ねぎ えだまめ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう ごま油 なたね油
18月	牛乳 野菜たっぷり豚丼(ごはん) 鮭のしょうゆ焼 さやいんげんのごまあえ	ぶた肉 さけ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	ごはん さとう さとう だんご さとう ごま
19火	食育の日 あいちを食べる日 牛乳 愛知の大根菜ごはん 愛知しそ入り鶏春巻き 磯香あえ 愛知の野菜たっぷり汁 ☆抹茶ゼリー	愛知しそ入り鶏春巻 まぐろ油づけ	牛乳 のり	大根菜 ほうれんそう にんじん みつば	もやし たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも 抹茶ゼリー
20水	牛乳 カレーうどん(白玉うどん) いかフリッター(㊤2個・㊤3個) 福神あえ	とり肉 油揚げ いかフリッター	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬	白玉うどん だんご カレールウ
21木	牛乳 ごはん 愛知の五目厚焼卵(卵) 揚げじゃがいもの煮物 吉野汁	愛知の五目厚焼卵 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん みつば	だいこん しめじ	ごはん さとう じゃがいも さとう だんご さとう なたね油
22金	小学校 牛乳 中華おこわ しゅうまい(2個) きゅうりのごま醤油あえ 春雨スープ 型抜レアチーズ(乳)	ぶた肉 しゅうまい とり肉 豆腐 型抜レアチーズ	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ しょうが ねぎ えだまめ きゅうり はくさい	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう ごま油 なたね油 ごま ごま油
	中学校 牛乳 わかめごはん しゅうまい(3個) きゅうりのごま醤油あえ 春雨スープ 型抜レアチーズ(乳)	しゅうまい とり肉 豆腐 型抜レアチーズ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり はくさい	ごはん さとう さとう ごま ごま油
25月	牛乳 小型ロールパン(乳) 炒めビーフン メンチカツ 野菜のレモンサラダ	ぶた肉 牛肉 ウィナー ちくわ メンチカツ まぐろ油づけ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ 紅しょうが きゅうり キャベツ レモン	小型ロールパン ビーフン なたね油 オリーブ油
26火	牛乳 ごはん さばおかか煮 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	さばおかか煮 ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	ごはん さとう じゃがいも さとう なたね油 なたね油
27水	牛乳 ごはん 豚肉となすの梅しそ炒め 三色野菜のおかかあえ さつま汁	ぶた肉 かつおぶし とり肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	青じそ にんじん にんじん	しょうが なす キャベツ ねり梅 きゅうり もやし だいこん ねぎ	ごはん だんご じゃがいも
28木	牛乳 カレーライス(発芽玄米ごはん) ベーコンと野菜のソテー 冷凍みかん	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト グリーンアスパラガス	たまねぎ にんにく チャツネ とうもろこし キャベツ 冷凍みかん	ごはん 発芽玄米 じゃがいも カレールウ オリーブ油
29金	牛乳 ごはん とうふハンバーグ和風ソースかけ 牛ごぼ大根 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	豆腐ハンバーグ 牛肉 ぶた肉 油揚げ 白みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 切干しいたけ ねぎ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう だんご さとう じゃがいも 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。

今年度の目標

野菜を食べよう!



◆◆◆献立について◆◆◆

- 4日～8日は「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯をつくるためによくかんで食べる食材やカルシウムを多く含んでいる食品をメニューに入れました。
- 7日の「soyみそスープ」は、東小学校 伊藤 詩さんの応募献立です。
- 19日の「愛知の野菜たっぷり汁」には、日進市で収穫されたじゃがいもとたまねぎを使用します。



※今月の野菜は…青じそ※

しそは、さわやかな香りを持つ香味野菜の1つです。葉が緑色の「青じそ」は「大葉」とも呼ばれています。青じそには、豊富なビタミンやミネラルをはじめとした様々な栄養素が含まれています。青じそは、抗酸化作用があり、古くから薬としても用いられていました。



◎再生紙使用

☐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☐

日進市給食センター 🔍検索