

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(左ききの人)は右手をそえて
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 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	6群 油脂・種実	
1 水	八十八夜 牛乳	ごはん	鶏肉の新緑揚げ	とりにく	まっちゃん	ごはん		
		ツナの大根サラダ	まぐろ		だいこん(県) きゅうり	でんぷん	植物油	
		新たまねぎのみそ汁	豆腐(県) 油揚げ みそ(県)		えのきたけ たまねぎ ねぎ	さとう	植物油 米油	
2 木	子どもの日 牛乳	わかめごはん	かつお型ハンバーグのおろしソースかけ	とりにく ぶた肉 大豆粉	トマト	ごはん		
		キャベツとささみの和風サラダ	とりにく		にんにく たまねぎ(県) しょうが だいこん(県) ゆず果汁	さとう でんぷん	豚脂	
		すまし汁	かまぼこ(すけそうだら)		キャベツ(県) きゅうり レモン果汁	さとう	米油 植物油	
7 火	牛乳	かしわもち	かしわもち	牛乳 わかめ		でん粉 さとう 米粉 あずき	植物油	
		山菜入りひじきごはん	とりにく	牛乳 ひじき	にんじん	わらび みずなめこ えのきたけ しいたけ とうもろこし	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	
		厚焼卵のあんかけ(卵)	たまご			でんぷん さとう	大豆油	
8 水	牛乳	ごま酢あえ	ごま酢あえ	わかめ	にんじん	さとう	ごま 植物油	
		☆抹茶プリン	豆乳		まっちゃん	さとう	植物油	
		米粉のミートソース(ソフトめん)	ぶた肉 ぎゅう肉	牛乳	にんじん トマト パパカパウダー	たまねぎ(県) マッシュルーム にんにく プルーン	小麦粉 ポテトフレーク でんぷん 米粉 さとう	ココア 植物油
9 木	牛乳	米粉のコロッケ	ぎゅう肉 ぶた肉		パセリ にんじん	じゃがいも 米粉 さとう	植物油	
		ポテトチップスサラダ(ポテトチップス別添え)	大豆 チキンハム		キャベツ(県) きゅうり	さとう じゃがいも でんぷん	植物油 米油	
		ごはん	豚肉のしょうがいため	ぶた肉		たまねぎ(県) しょうが	ごはん	
10 金	牛乳	海藻サラダ	まぐろ	わかめ こんぶ のり		さとう		
		沢煮わん	とりにく 油揚げ		にんじん みつば(県)	たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ	さとう	植物油 青じそドレッシング
		キャンディチーズ(乳)(※2個・㊦3個)		キャンディチーズ				
13 月	牛乳	ごはん	麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐 みそ(県)	にんじん にら	ごはん		
		にんじんしゅうまい(※2個・㊦3個)	魚すり身		にんじん	しょうが たけのこ ねぎ	でんぷん さとう	ごま油 鶏脂 豚脂
		ほうれんそうのりジャコナムル	しらす(県) のり		ほうれんそう(県) チンゲンサイ(県)	たまねぎ	小麦粉 さとう でんぷん	ごま油 豚脂
14 火	牛乳	ごはん	かつおのしょうが煮	かつお		さとう		
		ごぼうマヨサラダ	チキンハム		しょうが	さとう でんぷん		
		肉じゃが	ぶた肉		ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	酢ドレッシング マヨネーズ(大豆粉)	
15 水	牛乳	中華飯(玄米ごはん)	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん さやいんげん	ごはん		
		春巻	ぶた肉		しょうが もやし(県) はくさい たまねぎ(県) たけのこ	玄米 ごはん でんぷん	鶏脂 豚脂 ごま油	
		バンバンジー	とりにく		エリンギ もやし キャベツ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	大豆油 ごま油 植物油	
16 木	牛乳	米粉パン(乳)	やきそば	牛乳 スキムミルク		さとう		
		やきそば	ぶた肉 いか		にんじん ピーマン	小麦粉 米粉 さとう	大豆油	
		照り焼きチキン	とりにく		キャベツ(県) 紅しょうが	中華そば	タピオカ粉 でんぷん さとう	
17 金	牛乳	切干大根のナムル	切干大根のナムル		ほうれんそう(県)	さとう	ごま油	
		ごはん	れんこんサンドフライ	とりにく 大豆粉		れんこん たまねぎ しいたけ	ごはん	
		ばあばのきゅうりいため	わかめ汁	ぶた肉 かまぼこ(すけそうだら) 豆腐	わかめ	にんじん	小麦粉 でんぷん	植物油
20 月	牛乳	わかめ汁	ごはん	牛乳		さとう		
		ごはん	ゴーヤチャンプルー(卵)	ぶた肉 たまご		にがうり(県) たまねぎ(県)	ごはん	
		イナムドッチ	ぶた肉 かまぼこ(すけそうだら) 主刺し みそ(県)	にんじん	だいこん(県) こんにやく ねぎ	さとう	植物油	
21 火	牛乳	コーンサラダ	とりにく		きゅうり とうもろこし	さとう	植物油 米油	
		☆フレッシュパイン(生)		パイン(生)				
		鶏丼(麦ごはん)	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ(市) ねぎ	ごはん 大麦 さとう	
22 水	牛乳	しらすあえ	しらすあえ	しらす(県)	ほうれんそう(県)	はくさい もやし(県)	ごはん	
		呉汁	ぶた肉 大豆 油揚げ みそ(県)		ほうれんそう(県)	だいこん(県) ねぎ こんにやく	さとう	ごま油
		ごはん	キャベツ入りつくね	とりにく かつおぶし えんどう豆		キャベツ(県) しょうが	ごはん	
23 木	牛乳	昆布あえ	昆布あえ	塩吹昆布		はくさい もやし(県)	でんぷん	
		あかもく入りつみれ汁	豆腐 すけそうだら	あかもく	にんじん	えのきたけ れんこん だいこん(県) ねぎ	さとう でんぷん	
		☆ヨーグルト(乳)		ヨーグルト				
24 金	牛乳	とんこつみそラーメン(中華めん)	ぶた肉 みそ(県)	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ(県) もやし(県) ねぎ とうもろこし	小麦粉	豚脂 鶏脂 大豆油 ごま油
		牛肉と野菜のほそ切炒め	ぎゅう肉		ピーマン パプリカ	じゃがいも さとう でんぷん	豚脂 鶏脂	
		ツナの中華あえ	まぐろ		きゅうり もやし(県)	さとう	植物油 ごま油	
27 月	牛乳	ごはん	いりどり	とりにく はんぺん(魚すり身 大豆粉)	にんじん	こんにやく ごぼう しめじ	ごはん	
		米粉のししゃもフライの変わりソースかけ(2個)	ししゃも(1尾丸ごと)			でんぷん さとう さといも	植物油	
		きゅうりのピリ辛漬け				でん粉 米粉 さとう	植物油 ごま油	
28 火	牛乳	さとう	米粉のハヤシライス(玄米ごはん)	ぶた肉	にんじん トマト ピーマン	きゅうり	さとう	
		オムレツ(卵)	たまご			たまねぎ(県) マッシュルーム にんにく	玄米 ごはん さとう 米粉 でんぷん	大豆油 植物油
		はちみつマスタードサラダ	チキンハム			きゅうり たまねぎ(市)	でんぷん さとう	大豆油
29 水	牛乳	ごはん	肉団子の甘酢あん	とりにく			ごはん	
		ゆかりあえ	ゆかりあえ		赤しそ	はくさい きゅうり	でんぷん さとう	
		かきたま汁(卵)	とりにく かまぼこ(すけそうだら) たまご	にんじん	ねぎ		でんぷん	
30 木	牛乳	クロスロールパン(乳)	米粉のチキンカツ	とりにく 大豆粉			小麦粉 さとう	大豆油 植物油
		米粉のチキンカツ	まぐろ			さとう でんぷん 米粉 ポテトフレーク	植物油	
		ツナのレモンサラダ	まぐろ			だいこん(県) きゅうり レモン果汁	さとう	植物油
31 金	牛乳	米粉のじゃがいもクリーム煮(乳)	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ(県) マッシュルーム	じゃがいも でんぷん さとう 米粉	植物油
		ごはん	さばの照り焼き	さば			ごはん	
		ひじきサラダ	とりにく	ひじき		しょうが	さとう でんぷん	
1 水	牛乳	豚汁	豚汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐(県) みそ(県)	にんじん こまつな(県)	だいこん(県) こんにやく ごぼう	さとう	米油 植物油
		梅しそごま塩ふりかけ(クラス分け)		昆布 わかめ	赤しそ			ごま
		ごはん	揚げぎょうざ(※2個・㊦3個)	ぶた肉	にら	にんにく たまねぎ キャベツ	ごはん	
2 木	牛乳	パンサンスー	チキンハム			さとう でんぷん 小麦粉	豚脂 植物油	
		ピリ辛スープ	ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)		もやし(県) きゅうり	はるさめ さとう	ごま油	
		植物油	ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)		たまねぎ(県) はくさい ねぎ にんにく		植物油	
3 金	牛乳	米粉のキーマカレー(麦ごはん)	ぎゅう肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうげんやう	たまねぎ(県) なす チョウネー にんにく	小麦粉 さとう	ココア 植物油
		お豆腐と野菜のナゲット(※2個・㊦3個)	豆腐 大豆粉 魚すり身 豆乳			とうもろこし えだまめ たまねぎ(県)	さとう 小麦粉	大豆油 植物油
		春野菜のサラダ	アスパラガス にんじん			キャベツ(市) とうもろこし	さとう	植物油

※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

- 1日は八十八夜です。文部省唱歌「茶摘」で歌われる「夏も近づく八十八夜」は、立春から数えてちょうど八十八日目のことで、新茶を摘む時期です。お茶を使った料理として「鶏肉の新緑揚げ」がつけます。
- 2日は「子どもの日」の行事食です。子ども達のすこやかな成長をお祝いするために、古くから縁起のよい食べ物として知られる「たけのこ」や「かしわもち」を提供します。
- 7日に給食センターで炊いた「ひじきごはん」を提供します。今回は、春によくとれる山菜が入った具だくさんの炊き込みご飯です。
- 13日は、今が旬のかつおを砂糖、しょうゆ、しょうがで煮つけた「かつおのしょうが煮」を提供します。
- 16日の「ばあばのきゅうりいため」は、北小学校3年生の青島采美さんの応募献立です。おばあちゃんがつくれるこの料理はとてもおいしく、ばくばく食べられるので、家族でとり合いになるそうです。豚肉を入れてもおいしく作れます。
- 17日は「食育の日」の献立です。沖縄県の郷土料理の「ゴーヤチャンプルー」や「イナムドッチ」を味わって食べましょう。

●給食センターのご案内●
電話 0561-72-0691
FAX 0561-74-0962
日進市給食センター 検索
試食つき見学会のお知らせ
日時: 5月21日(火) 午前10時30分~正午
申し込み: 5月8日(水) ~5月14日(火)
参加費: 248円 先着12名
学校給食センターへ電話、FAX可(8:30~17:00)
※状況により、やむを得ず中止になる場合がありますので、予めご了承ください
●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!~

今年度の目標 郷土料理を知ろう
今月は... 沖縄料理 沖縄県
沖縄では、「医食同源」の考えに影響を受けた料理が作り出され、食べ物を「ヌチグスイ(命の薬)」と呼んで、大切にしています。「医食同源」とは「医学的な治療も日常的な食事も、どちらも人間の命を養い、健康を守るものである」という考え方です。
沖縄には、ゴーヤチャンプルーや沖縄そばなど、さまざまな料理があります。特に豚は、「鳴き声以外はすべて食べる」といわれるほどで、ラフテー(三枚肉)、ミミガー(豚の耳皮)、足ティビチ(豚の足)のほかにも、内臓、血まですべてを料理にします。沖縄県では、「イナ」はイノシシ、「ムドッチ」はもどきの意味を持ち、郷土料理の「イナムドッチ」は「イノシシもどき」という意味です。「イナムルチ」とも呼ばれます。かつてはイノシシの肉を使っていた汁物でしたが、イノシシの肉が手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がつけられました。

