

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」

ひ
よ
こ
運
動



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	金	牛乳 五穀ごはん さんまの蒲焼 青菜のごまだれ 白みそ汁	さんま とり肉 ぶた肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳		チンゲンサイ(県) にんじん(県)	ぎゅうり(県) もやし(県) だいこん(県) たまねぎ ねぎ	ごはん 麦 発芽玄米 黒米 もちぎび 赤米 でんぱん さとう さとう 植物油 ごま
5	火	牛乳 とんこつラーメン (中華めん) いかフリッター (㊥2個・㊦3個) チンゲン菜のじゃこドレあえ	ぶた肉 いか ベーコン	牛乳 おきあみ あおさ ちりめんじゃこ	にんじん(県) チンゲンサイ(県) にんじん(県)	たまねぎ もやし(県) ねぎ とうもろこし キャベツ(県)	中華めん(小麦粉) でんぱん 米粉 さとう 小麦粉 さとう	豚脂 鶏脂 大豆油 大豆油 植物油
6	水	牛乳 米粉のカレーライス (麦ごはん) チキンナゲット (㊥2個・㊦3個) 日進市産福神漬サラダ	ぶた肉 とり肉 大豆粉	牛乳	にんじん(県) トマト(県) がちやウダー	たまねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ(県) きゅうり(県) れんこん だいこん なす(市) しょうが	さみ じゃがいも さとう 粉 びんみ さおもち でんぱん さとう さとう	植物油 ココア 植物油 植物油
7	木	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 白菜の昆布あえ 肉じゃが	いわし かつおぶし ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん(県)	しょうが はくさい(県) もやし(県) きゅうり(県) たまねぎ こんにやく	ごはん でんぱん さとう さとう 水あめ でんぱん じゃがいも さとう	
8	金	いい歯の日 牛乳 ごはん 親子煮 (卵) 一口カツ 三色あえ かみかみグミ (個包装)	とんこ たらこ 枝豆(県) だいこん(県) しょうが(県) ぶり ぶた肉 ゼラチン	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり(県) だいこん(県) ブドウ果汁	ごはん さとう でんぱん 小麦粉 でんぱん 米粉 さとう 水あめ さとう	植物油 ごま 植物油
11	月	牛乳 ピラフ 鶏肉のハーブ焼き ツナのレモンサラダ ☆ヨーグルト (乳)	ぶた肉 とり肉 まぐろ	牛乳 ヨーグルト	にんじん(県) ピーマン バジル にんじん(県)	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム きゅうり(県) レモン果汁	アルファ化米 でんぱん さとう さとう	植物油
12	火	牛乳 ごはん あじフライのレモンソースかけ ゆかりあえ 呉汁	あじ 大豆粉 ぶた肉 大豆(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳	赤しそ にんじん(県)	レモン果汁 はくさい(県) きゅうり(県) だいこん(県) ねぎ こんにやく	ごはん でんぱん 小麦粉 さとう さといも(市)	植物油
13	水	牛乳 ごはん 野菜とキムチのいため物 きゅうりのごま醤油あえ おじゃももち汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ(県)	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ はくさい(県) りんご(県) にんにく(県) しょうが(県) もやし(県) キャベツ(県) きゅうり(県) だいこん(県) ねぎ	ごはん さとう さとう でんぱん じゃがいも	ごま油 ごま ごま油
14	木	牛乳 ごはん さけの照りマヨ焼き れんこんのきんぴら かきたま汁 (卵)	さけ ぶた肉 とり肉 豆腐(県) たまご	牛乳	にんじん(県) さやいんげん にんじん(県)	れんこん こんにやく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう でんぱん	マヨネーズ(大豆粉) ごま油
15	金	牛乳 サンドイッチロールパン (乳) 米粉のスティックフィッシュフライ ボイル野菜 豆乳コーンスープ ノンエッグタルタルソース (個包装)	ほき ベーコン 豆乳 大豆粉	牛乳 スキムミルク	にんじん(県) にんじん(県) パセリ(県) パセリ(県)	キャベツ(県) きゅうり(県) たまねぎ とうもろこし レモン果汁 きゅうりピクルス たまねぎ	小麦粉 さとう 米粉 米粉 さとう でんぱん さとう	大豆油 植物油 植物油 植物油
18	月	牛乳 ごはん カップ納豆 水菜と大根のゆずドレサラダ 鶏団子汁	大豆 まぐろ とり肉 豆腐(県)	牛乳	みずな(県) にんじん(県)	だいこん(県) とうもろこし ゆず果汁 だいこん(県) たまねぎ えのきたけ ねぎ	さとう さとう でんぱん	植物油
19	火	食育の日 牛乳 揚げパン (乳) スパニッシュオムレツ (卵) 米粉サブゲティーサラダ スイートポテト (個包装)	たまご とり肉 チキンハム 豆乳	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう(県) にんじん(県)	たまねぎ きゅうり(県) キャベツ(市) とうもろこし	小麦粉 さとう さとう でんぱん じゃがいも 米粉 でんぱん 米粉 じゃがいも さとう さつまいも	大豆油 植物油 植物油 植物油 マヨネーズ(大豆粉) 大豆油 植物油
20	水	牛乳 五目あんかけうどん (白玉うどん) 五平もち ささみの大根サラダ	ぶた肉 かまぼこ(れんこんだいこんおろしけい) みそ(県) とり肉	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ はくさい(県) ねぎ(市) しいたけ だいこん(県) きゅうり(県)	白玉うどん(小麦粉) さとう でんぱん ごはん さとう さとう	ごま 植物油
21	木	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ ひじきとツナのサラダ 米粉のホワイトシチュー (乳)	豆腐(県) とり肉 大豆粉 まぐろ とり肉	牛乳 ひじき	パプリカ ブロッコリー にんじん(県) パセリ(県)	たまねぎ きゅうり(県) たまねぎ	ごはん さとう でんぱん さとう じゃがいも でんぱん さとう 米粉	豚脂 植物油 植物油
25	月	牛乳 ごはん 鶏肉のケチャップみそあえ ごぼうサラダ わかめスープ	とり肉 みそ(県) ぶた肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	トマト にんじん(県)		ごはん でんぱん さとう さとう	植物油 ごま ごま油
26	火	牛乳 麻丹 (ごはん) 白菜のおかかあえ すまし汁	かつおぶし 豆腐(県) かまぼこ(たらこれんこんだいこんおろしけい) 豆腐(県) かまぼこ(たらこれんこんだいこんおろしけい)	牛乳	ほうれんそう(県) にんじん(県) みつば(県)	はくさい(県) たまねぎ だいこん(県) えのきたけ	ごはん さとう さとう でんぱん	
27	水	牛乳 ごはん 焼きさばのおろしソースかけ 磯香あえ 団子汁	さば のり とり肉 油揚げ(県) 麦みそ	牛乳 のり	にんじん(県)	だいこん(県) ゆず果汁 きゅうり(県) はくさい(県) だいこん(県) ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぱん 米粉 でんぱん さつまいも(市)	
28	木	牛乳 ビビンバ (肉そぼろ) (麦ごはん) ナムル 中華コーンスープ (卵)	ぶた肉 とりレバー みそ(県) とり肉 たまご 豆腐(県)	牛乳	にんじん(県) ほうれんそう(県)	にんにく しょうが もやし(県) たまねぎ とうもろこし ねぎ(市)	小麦 ごはん さとう さとう でんぱん	ごま油 ごま油 鶏脂 豚脂
29	金	牛乳 わかめごはん 卵の花コロッケ 関東煮 みかん (生)	大豆粉 おから ぶた肉 はんぺん(魚すり身 大豆粉) 豆腐 こんぶ ひじき	牛乳 わかめ	にんじん(県) にんじん(県)	ねぎ たまねぎ だいこん(県) こんにやく ごぼう みかん(生)	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう でんぱん さとう でんぱん	植物油 植物油

㊥は小学校のみ、㊦は中学校のみ提供します。(県)は愛知県産、(市)は日進市産です。
牛乳、ぶた肉、たまごは愛知県産、ごはんは日進市産です。《天候等により産地が変更する場合があります。》
☆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

○6日の「日進市産福神漬けサラダ」には、日進市で夏にとれたなすを福神漬けにして使用します。

○8日は「いい歯の日」です。かむことを意識するために、大根漬、一口カツ、かみかみグミといった硬い食材や食品を組み合わせた献立になっています。よくかんで食べましょう。

○11日の「ピラフ」は、ウインナーや野菜をオリーブ油で炒め、アルファ化米を加えて炊き上げます。

○15日は、サンドイッチロールパンに米粉のスティックフィッシュフライやボイル野菜をささみ、ノンエッグタルタルソースをかけて食べましょう。

○18日の「カップ納豆」は、北海道産の大豆から作られています。納豆は日本が誇る発酵食品です。残さず食べましょう。

○19日は「食育の日」の献立です。大人気の「揚げパン」が登場します！デザートには、乳、卵、小麦を使用せず、さつまいもとじゃがいもの二つのおいしさが味わえる「スイートポテト」を提供します。

○25日は「ニッシー給食の日」です。「鶏肉のケチャップみそあえ」は、福井県で人気の給食メニューです。鶏肉をから揚げにし、仕上げにケチャップみそをからめます。みそ入りのケチャップソースが食欲をそそります。

○29日は、熊本県産の旬のみかんを提供します。
- 

●給食センターのご案内●

電話：0561-72-0691
E-mail: kyushoku@city.nissin.lg.jp
日進市給食センター 

おいしい給食体験会のお知らせ

日時：11月25日(月)
午前10時30分～正午
申し込み：11月1日(金)から
電子申請で。➡
参加費：248円 先着20名
※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

●11月から新たに「配膳表」もコードモで配信します。
スペシャルメニューや人気メニューなど、カラーで分かりやすく紹介します。

●Instagramで、ほぼ毎日給食メニューをアップしています。
「おいしい給食@日進」ぜひご覧ください。➡

QRコード

QRコード

QRコード

●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

郷土料理をしよう

今月は…五平もち
愛知県・長野県・岐阜県

「五平もち」は愛知県・奥三河地域のほか、長野県・木曽、伊那地域、岐阜県・飛騨地域など、中部地方の山間部発祥の郷土料理で、江戸時代中期にはすでに食べられていたと言われています。

木こりや狩人といった山の仕事を生業としている人々が、山仕事の安全を祈る祭りである「山の講」の前夜に、この「五平もち」をつくって食べていたそうです。

五平成ちは、炊き立てのうるち米をしっかりと漬してもちのような状態にしたものを平たくして串に刺し、みそダレをつけて焼き上げます。平たい楕円形をしたわらじ型が一般的ですが、平だんご型など、かたちにはバリエーションが多いです。また、つけるみそダレは、家庭やお店ごとに味が異なり、くるみやこま、落花生、にんにく、ねぎなどをみそに練り込んで、味にバリエーションを持たせて楽しむこともできます。

20日(水)の給食では、しょうゆ、練りごま、すりごまなどをみそに練り込んでみそダレをつくり、焼いた五平もちにつけて提供します。味わって食べましょう。

