日進市立学校給食センター

2023年12月 15回

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	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・さとう	油脂・種実
1 金	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ(一尾丸ごと)		ねぎ(市) たまねぎ	でんぷん 米粉 さとう	植物油
		大根とささみのあえもの	とり肉			だいこん(県) きゅうり(県)	さとう	米油 植物油
		豚汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん(県)	だいこん(県) こんにゃく ごぼう		
4 月	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	パン粉 でんぷん さとう	植物油
		キャベツとちくわのあえもの	ちくわ(たちうお まあかり いとより) かつおぶし			キャベツ(市)		
		里いものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん(県)	ねぎ(市) えのきたけ だいこん(県)	さといも	
5 火	牛乳	あいちの米粉入りパン（乳）		牛乳 スキムミルク			米粉 さとう 小麦粉	植物油
		やきそば	ぶた肉 いか		にんじん(県) ピーマン	キャベツ(県) 紅しょうが	中華そば	
		フランクフルト	ぶた肉				さとう	
		フルーツのゼリーあえ				りんご果汁 ナタデココ みかん(缶) パイン(缶)	さとう	
6 水	牛乳	米粉のカレーライス（麦ごはん）	ぶた肉	牛乳	にんじん(県) かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく りんごピューレ	大麦 ごはん じゃがいも でんぷん 米粉 さとう さつまいも	ココア 植物油
		スクールコロッケ	ぶた肉 牛肉		パセリ にんじん(県)	たまねぎ	さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも	植物油
		ごぼうサラダ			にんじん(県)	ごぼう きゅうり(県) とうもろこし	さとう	ごま ごま油
7 木	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		さばの銀紙焼き	みそ さば				さとう 米粉	
		即席漬け				はくさい(県) きゅうり(県) しょうが		
		ちゃんこ汁	とり肉 油揚げ		にんじん(市)	ごぼう たまねぎ こんにゃく だいこん(県) しめじ ねぎ(市)	さとう でんぷん	
8 金	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		切干大根入り親子煮（卵）	とり肉 たまご かまぼこ(たちうお れんこだい すけとうだら)		にんじん(県)	たまねぎ 切干大根(県) しいたけ ねぎ(市)	さとう でんぷん	
		白身魚の香草焼き	めばる			にんにく しょうが	さとう	
		千草あえ	油揚げ		ほうれんそう(県)	はくさい(県) もやし(県)	さとう	
11 月	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			たまねぎ しょうが	さとう	
		ゆかりあえ			しそ	はくさい(県) きゅうり(県)		
		根菜のごま汁	とり肉 豆腐 みそ		にんじん(県)	だいこん(県) ごぼう ねぎ(市)		ごま
12 火	牛乳	中華おこわ	焼豚	牛乳	にんじん(県)	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	豚脂 鶏脂 植物油
		春巻	ぶた肉		にら にんじん(県)	もやし(県) エリンギ キャベツ(県)	さとう 水あめ 小麦粉 でんぷん	大豆油 ごま油 植物油
		バンサンスー	チキンハム			もやし(県) きゅうり(県)	はるさめ さとう	ごま ごま油
		☆ヨーグルト（乳）		ヨーグルト				
13 水	牛乳	ミートソースかけ（ソフトめん）	ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん(県) トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく プルーン	小麦粉 でんぷん さとう 米粉	ココア 植物油
		ツナオムレツ（卵）	まぐろ たまご		にんじん(県)	たまねぎ	さとう でんぷん	大豆油
		フレンチサラダ	チキンハム		にんじん(県)	キャベツ(市) きゅうり(県) とうもろこし レモン果汁	さとう	植物油
14 木	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		すきやき風煮	ぶた肉 かまぼこ(たちうお れんこだい すけとうだら) 豆腐		にんじん(県)	こんにゃく はくさい(県) ねぎ(市) えのきたけ	さとう でんぷん	
		いわしのうめ煮	いわし		しそ	梅干し	でんぷん さとう	
		みかん				みかん(県)(生)		
15 金	牛乳	中華飯（玄米ごはん）	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん(県) チンゲンサイ(県)	しょうが もやし(県) はくさい(県) たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん 玄米 でんぷん	ごま油
		揚げぎょうざ（小2個・中3個）	ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ(県) にんにく	小麦粉 さとう でんぷん	豚脂 植物油
		大豆もやしのナムル				きゅうり(県) だいこん(県) だいずもやし(県) にんにく	さとう	ごま油 ごま
18 月	牛乳	キムタクごはん（玄米ごはん）	ぶた肉	牛乳	にんじん(県)	りんごピューレ にんにく しょうが はくさい(県) たまねぎ だいこん(県) ねぎ	ごはん 玄米 さとう	ごま油
		野菜しゅうまい（小2個・中3個）	大豆 魚すり身		にんじん(県)	しょうが ひらたけ しめじ エリンギ とうもろこし たまねぎ	さとう 小麦粉	豚脂
		春雨スープ	とり肉		にんじん(県)	はくさい(県) たけのこ ねぎ	はるさめ	
食育の日 19 火	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		日進市産かぼちゃコロッケ	ぶた肉		かぼちゃ(市)		パン粉 さとう 米粉 でんぷん	植物油
		みそおでん	ぶた肉 ちくわ(いとより たちうお まあかり) がんもどき はんぺん(魚すり身 大豆) みそ	こんぶ		こんにゃく だいこん(市)	でんぷん さとう さといも	植物油
		ツナのゆずドレサラダ	まぐろ		にんじん(市)	きゅうり(県) キャベツ(市) ゆず果汁	さとう	植物油
		ココア牛乳の素					ココア牛乳の素	
20 水	牛乳	わかめごはん		牛乳 わかめ			ごはん	
		ごぼう入りつくね（小中2個）	とり肉 大豆			しょうが たまねぎ ごぼう	さとう でんぷん	植物油 豚脂
		磯香あえ		のり		もやし(県) はくさい(県)		
		けんちん汁	とり肉 豆腐 かまぼこ(すけとうだら) 油揚げ		にんじん(県)	だいこん(県) ねぎ(市) ごぼう	さとう でんぷん	ごま油
		チーズ（乳）（中のみ）		チーズ				
クリスマス献立 21 木	牛乳	クロワッサン（乳）		牛乳 スキムミルク			さとう 小麦粉	マーガリン 植物油
		もみの木ハンバーグのトマトソースかけ	ぶた肉 大豆 とり肉		トマト	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	豚脂
		花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー(県)	カリフラワー(県) キャベツ(市)	さとう	植物油
		野菜スープ	とり肉		にんじん(県) パセリ	たまねぎ はくさい(市)	じゃがいも	
	セレクトデザート	A ロールケーキ（卵）（乳）	たまご	牛乳			小麦粉 でんぷん もち米粉 水あめ さとう	植物油
		B ☆チョコクレープ	豆乳 大豆粉				米粉 水あめ さとう	植物油 ココア
		C ☆プリン					さとう 水あめ	植物油

小は小学校のみ、中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、卵は愛知県産、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

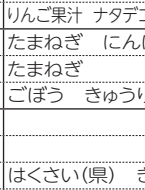
○12日の「中華おこわ」は、給食センターの釜でアルファー化米やアルファー化もち米を使用して炊き上げます。
○15日の「大豆もやしのナムル」は、大豆を発芽させた大豆もやしを使います。いつも使用している緑豆もやしとの食感の違いを楽しみましょう。
○19日の「食育の日」は、22日の冬至を意識した献立です。冬至は、一年で昼の時間が最も短い日のことを言います。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。今日はかぼちゃやゆずを献立に取り入れました。
「日進市産かぼちゃコロッケ」は、日進市で夏に採れたかぼちゃをコロッケにして提供します。
「ツナのゆずドレサラダ」は、ゆず果汁を使用した手作りドレッシングで和えて提供します。
○20日のチーズは、エネルギーやカルシウム補給のため、中学生のみ提供します。
○21日は「クリスマス献立」です。ツリーをイメージしたもみの木のハンバーグやデザートを提供します。２学期最後の給食をみんなで楽しく食べましょう。

●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

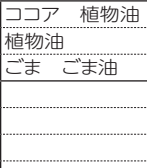
日　時:12月12日(火)
午前10時30分～正午
申し込み:12月1日(金)～12月7日(木)
参加費:248円　先着12名
学校給食センターへ電話、FAX可
(8:30～17:00)
※状況により、やむを得ず中止になる場合がありますので、予めご了承ください

□■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

あいちの食を知ろう!



今月は…ブロッコリー

ブロッコリーは、植物の花のつぼみの部分を食べるので、花野菜と呼ばれます。緑黄色野菜の一つで、寒い冬の時期が旬の野菜です。愛知県は、ブロッコリーの生産量が全国２位で、生産が盛んです。特に、田原市や豊橋市で多く生産されています。花野菜には、花を咲かせるための栄養素がたくさん含まれています。鼻やのどなどの粘膜を守ってくれるカロテンや、免疫機能を整えたり、肌の健康を守ってくれる役割をもつビタミンCが豊富に含まれます。カロテンは、油と一緒に食べると体への吸収率が上がるので、炒め物にしたり、ドレッシングであえたりすると、ブロッコリーの栄養素を逃さずにとることができます。また、ブロッコリーの茎の部分は捨ててしまいがちですが、加熱すると甘みが増し、美味しくなります。食物繊維などの栄養素が含まれているので、茎まで残さずに食べましょう。
栄養素たっぷりのブロッコリーを食べて、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

GREEN PRINTING JFPI
P-B10023