

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(左ききの手は右手)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	6群 油脂・種実	
2月	郷土料理 牛乳	わかめごはん	牛乳 わかめ			ごはん		
		わかさぎの南蛮づけ	わかさぎ(1尾丸ごと)		しょうが ねぎ	米粉 でんぷん さとう	植物油	
		ポテトサラダ★	チキンハム		きゅうり(県) とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(大豆粉)	
		飛鳥汁	とり肉 豆腐(県) みそ(県) 豆乳	にんじん(県)	だいこん(県) えのきたけ はくさい(市) ねぎ(市) しょうが			
3月	牛乳	ごはん	牛乳			ごはん		
		すきやき風煮★	ぶた肉 かまぼこ(すけそうだら) 焼き豆腐(県)	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	植物油	
		厚焼卵のあんかけ(卵)	たまご			でんぷん さとう	植物油	
		切干大根とささみのごま酢あえ	とり肉		切干大根(県) きゅうり(県)	さとう	植物油 ごま	
4月	牛乳	ごはん	牛乳			大麦 ごはん		
		麻婆豆腐★	ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)	にんじん(県) にら	にんにく しょうが たけのこ ねぎ(市)	でんぷん さとう	ごま油 豚脂 鶏脂	
		ほうれん草のりじゃこナムル	しらす(県) のり	ほうれん草(県) チンゲンサイ(県)	もやし(県)	さとう	ごま油	
		★ヨーグルト(乳)	ヨーグルト					
5月	牛乳	クロスロールパン(乳)	牛乳 スキムミルク			小麦粉 さとう	大豆油	
		冬野菜のクリーム煮(乳)★	とり肉	にんじん(県) こまつな(県)	たまねぎ かぶ(県) マッシュルーム はくさい(市)	さとう 米粉 でんぷん ポテトフレーク	植物油	
		米粉のコロッケ★	牛肉 ぶた肉	パセリ にんじん(県)	たまねぎ	米粉 じゃがいも さとう	植物油	
		海藻サラダ	まぐろ	わかめ こんぶ のり	こんにゃく きゅうり(県)	さとう	植物油 青じそドレッシング	
6月	牛乳	玄米ごはん	牛乳			ごはん 玄米		
		お好みそば	とり肉 まぐろ おから	にんじん(県)	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう	植物油	
		二色あえ★	とろろ 油揚げ(県) ちくわ(いよ) たけのこ しょうが	にんじん(県)	きゅうり(県) だいこん(県)	さとう	ごま	
		のっぺい汁	とろろ 油揚げ(県) ちくわ(いよ) たけのこ しょうが	にんじん(県)	だいこん(県) こんにゃく ねぎ(市)	さとう	ごま	
9月	牛乳	ごはん	牛乳			ごはん		
		肉じゃが★	ぶた肉	にんじん(県)	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		キャベツ入りつくね	とり肉 かつおぶし えんどう豆		しょうが キャベツ(県)	さとう でんぷん	豚脂	
		ささみの大根サラダ★	とり肉		だいこん(県) きゅうり(県)	さとう	植物油	
10月	牛乳	ごはん	牛乳			ごはん		
		米粉のしゃもフライの変わりソースかけ(2尾)	ししゃも(1尾丸ごと)			米粉 でんぷん さとう	植物油 ごま油	
		白菜のごまあえ	ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)	ほうれん草(県)	はくさい(県) もやし(県)		ごま	
		豚汁	ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)	にんじん(県) こまつな(県)	だいこん(県) こんにゃく ごぼう			
11月	牛乳	カラフルふりかけ(クラス分け)	わかめ	だいこん葉 赤しそ	梅	さとう		
		米粉のミートソース(ソフトめん)★	ぶた肉 きゅうり	にんじん(県) パプリカパウダー トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく プルーン	ソフトめん(小麦粉) でんぷん さとう 米粉 ポテトフレーク	植物油 ココア	
		ポテトチップスサラダ★(ポテトチップス別添え)	ベーコン 大豆		キャベツ(市) きゅうり(県)	じゃがいも さとう	植物油	
		みかん(生)			みかん(県)(生)			
12月	牛乳	ごはん	牛乳			ごはん		
		ハンバーグのおろしソースかけ★	とり肉 ぶた肉		たまねぎ だいこん(県) ゆず果汁	さとう ポテトフレーク でんぷん	豚脂	
		ゆかりあえ★		赤しそ	はくさい(県) きゅうり(県)			
		かきたま汁(卵)★	とり肉 かまぼこ(すけそうだら) たまご	にんじん(県)	ねぎ(市)	でんぷん さとう	植物油	
13月	牛乳	中華飯(麦ごはん)	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん(県) チンゲンサイ(県)	たまねぎ もやし(県) はくさい(県) たまねぎ たけのこ	大麦 ごはん でんぷん	鶏脂 豚脂 ごま油
		にんじんしゅうまい(㊶2個・㊷3個)	すけそうだら	にんじん(県)	たまねぎ	でんぷん 小麦粉 さとう	豚脂 ごま油	
		きゅうりのピリ辛漬★			きゅうり(県)	さとう	ごま油	
		ごはん	牛乳			ごはん		
16月	牛乳	いわしの梅煮	いわし	赤しそ	梅	さとう でんぷん		
		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	
		鶏団子汁★	とり肉 豆腐(県)	にんじん(県)	だいこん(市) たまねぎ えのきたけ ねぎ(市)	でんぷん		
		ごはん	牛乳			ごはん		
17月	牛乳	みそおでん★	ぶた肉 がんもどき(県) はんぺん(県) 大豆(県) みそ(県)	こんぶ	にんじん(市)	こんにゃく だいこん(県)	でんぷん さとう さといも 黒糖	植物油
		納豆サラダ★	納豆(県) チキンハム			きゅうり(県) とうもろこし	さとう	植物油
		りんご(生)				りんご(生)		
		ごはん	牛乳			ごはん		
18月	牛乳	クロワッサン(乳)	牛乳 スキムミルク			小麦粉 さとう	大豆油	
		瀬戸やきそば	ぶた肉	にんじん(県) ピーマン	キャベツ(市) 紅しょうが	中華そば(小麦粉) さとう		
		フランクフルト	ぶた肉			さとう	豚脂	
		ツナマヨサラダ	まぐろ		きゅうり(県)		植物油 マヨネーズ(大豆粉)	
19月	牛乳	牛肉とごぼうのごはん★	ぎゅうりゅう肉	牛乳	にんじん(県)	しょうが ごぼう	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	
		かぼちゃのそばろあんかけ	ぶた肉	かぼちゃ	しょうが	さとう でんぷん	植物油	
		磯香のさっぱりあえ		のり	きゅうり(県) はくさい(県)	さとう		
		☆ゆずゼリー			ゆず果汁	さとう		
20月	牛乳	冬野菜のキーマカレー(麦ごはん)	ぎゅうりゅう肉 ぶた肉	牛乳	にんじん(県) トマト かぼちゃパウダー	はくさい(県) だいこん(県) たまねぎ にんにく チャツネ	ごはん 小麦粉 さとう 米粉 さといも(小麦粉)	ココア 植物油
		フライドチキン	とり肉			にんにく しょうが	でんぷん さとう	植物油
		イタリアンサラダ			パプリカ	きゅうり(県) キャベツ(市) とうもろこし	さとう	植物油
		A ロールケーキ(乳,卵)	たまご	牛乳			でんぷん 小麦粉 さとう 水あめ	大豆油
B ☆クレープ	大豆粉 豆乳			レモン果汁	水あめ 米粉 さとう	植物油		
C ☆お米のガトーショコラ	豆乳				さとう 米粉 でんぷん	植物油 ココア		

★は、中学校3年生のリクエスト給食です。
④は小学校のみ、㊶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。★は、業者が配送回収します。(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

- 18日は「ニッシー給食の日」です。「瀬戸焼きそば」は、瀬戸市で人気の給食メニューです。いつものソース味の焼きそばと違って、しょうゆベースの味付けになります。
- 19日は、冬至を意識したメニューです。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「かぼちゃのそばろあんかけ」や「ゆずゼリー」を献立に取り入れました。「かぼちゃのそばろあんかけ」は、揚げたかぼちゃに豚肉のそばろをかけたものです。
- 20日は「クリスマス献立」です。フライドチキン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
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:12月18日(水)
午前10時30分~正午
申し込み:12月1日(日)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

□■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**

「飛鳥汁」とは、鶏肉、野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に唐から奈良へやってきた使者が練乳に似た乳製品を伝え、孝徳天皇へ献上したところ大変喜ばれ、乳牛が宮中で飼育されるようになりました。これが日本における牛乳飲用のはじまりになったといわれています。当時は貴族の飲み物でしたが、信濃たちもひそかに飲むようになり、そのうち飼っていた鶏の肉を牛乳で煮て、食べていたものが「飛鳥汁」の起源といわれています。それが時代とともに庶民の間に広まりましたが、当時の牛乳は高価なものであったため、飼っていたヤギの乳を使ってきました。給食では、牛乳ではなく、豆乳を使って作ります。2日(月)に登場するので、楽しみにしてください。

今月は…飛鳥汁 奈良県