

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
3月	ひなまつり	ごはん 赤魚の白しょうゆ焼き 二色あえ★ あさりのみそ汁 ひなあられ (個包装)	赤魚 あさり 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 青のり こんぶパウダー トマトパウダー パパ리카パウダー ほうれんそうパウダー		きゅうり(県) だいこん だいこん(県) えのきたけ ねぎ(県)	ごはん さとう さとう	ごま
4火		サンドイッチパンズパン(乳)★ タージーパイ★ コールスローサラダ ポークビーンズ	とり肉 チキンハム 大豆(県) ぶた肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク		にんにく しょうが キャベツ(県) とうもろこし にんじん(県) トマト(県) パパ리카パウダー	さとう 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも 米粉 でんぷん さとう	大豆油 植物油 フルンチクリームドレッシング ココア 植物油
5水	小学校	ごはん 白身魚の香味揚げ 菜の花のおひたし★ わかめ汁	すけとうだら ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ		にんにく しょうが はくさい(県) にんじん(県)	ごはん でんぷん さとう	植物油
	中学校	古代米赤飯(別添えごま塩) 白身魚の香味揚げ 菜の花のおひたし★ わかめ汁 ☆菓宗庵のいちご大福(個包装)	すけとうだら ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ		にんにく しょうが はくさい(県) にんじん(県)	ごはん 黒米(市) もち米(市) でんぷん さとう	ごま 植物油
6木		麦ごはん お好みそばろ 昆布あえ 沢煮わん キャンディチーズ(乳)(㊦2個・㊦3個)	とり肉 まぐろ おから とり肉	牛乳 こんぶ キャンディチーズ		たまねぎ しいたけ しょうが はくさい(県) もやし(県) にんじん(県) みつば(県)	さとう でんぷん さとう 水あめ	植物油
7金	中学校卒業式	ごはん 酢豚 はるさめサラダ ピリ辛スープ	ぶた肉 まぐろ とり肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳		にんじん(県) ピーマン たまねぎ にんじん(県) にら(県)	ごはん でんぷん さとう はるさめ さとう	植物油 植物油 ごま油
10月		ごはん ごぼう入りつくね(㊦2個・㊦3個) れんこんサラダ すいとん汁	大豆粉 とり肉 ハム とり肉	牛乳		しょうが たまねぎ ごぼう れんこん だいこん(県) きゅうり(県) ねぎ(県) ごぼう だいこん(県) しいたけ えのきたけ しいたけ こんにゃく	さとう でんぷん さとう 小麦粉 でんぷん	豚脂 植物油 青じそドレッシング 植物油
11火		ごはん ささみ大葉肉フライ ツナのレモンサラダ なめこ汁	大豆粉 とり肉 まぐろ ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳 わかめ	青しそ にんじん(県)	梅 だいこん(県) きゅうり(県) レモン果汁 だいこん(県) ねぎ(県) なめこ	小麦粉 でんぷん さとう さとう	植物油 植物油
12水		米粉のカレー南蛮(白玉うどん) あじフリッター(㊦㊦2個) ごぼうサラダ	とり肉 油揚げ(県) あじ チキンハム	牛乳 あおさ おきあみ	にんじん(県) かぼちゃパウダー トマト(県)	しょうが たまねぎ ねぎ(県)	白玉(小豆) とうもろこし 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 小麦粉	ココア 植物油 大豆油 植物油 ごま油
13木		ごはん 生揚げの肉みそかけ きゅうりのごま醤油あえ かきたま汁(卵) 乾燥小魚	生揚げ ぶた肉 みそ(県) とり肉 かまぼこ(すけとうだら) たまご	牛乳 かたくちいわし		しょうが きゅうり(県) ねぎ(県)	さとう でんぷん さとう でんぷん さとう	ごま ごま油 植物油
14金		中華飯(ごはん) コーンしゅうまい(㊦2個・㊦3個) 切干大根のナムル	ぶた肉 いか えび 大豆粉 豆腐 魚すり身	牛乳	にんじん(県) チンゲンサイ(県) ほうれんそう(県)	しょうが もやし(県) はくさい(県) たまねぎ たけのこ たまねぎ とうもろこし もやし(県) 切干大根(県)	ごはん でんぷん でんぷん さとう 小麦粉 さとう	鶏脂 豚脂 ごま油 豚脂 ごま油
17月	応募献立 郷土料理の日	玄米ごはん カルシウムたっぷり!小松菜とじゃこのまぜごはんの具 豆腐ハンバーグ だまご鍋 手巻のり(個包装)	いわし粉 かつおぶし むろあじパウダー 大豆粉 とり肉 豆腐(県) とり肉	牛乳 はちまき(県) こんぶパウダー のり	こまつな にんじん(県) セリ(県)	しいたけパウダー たまねぎ こんにゃく しいたけ (はくさい(県) ねぎ(県))	ごはん 玄米 さとう さとう でんぷん だまごもち(米)	ごま油 ごま 豚脂
18火	小学校	古代米赤飯(別添えごま塩) 鶏肉の照り焼き ゆかりあえ ゆばのすまし汁 ☆菓宗庵のいちご大福(個包装)	とり肉 ゆば 豆腐(県) かまぼこ(すけとうだら)	牛乳 わかめ			ごはん 黒米(市) もち米(市) さとう でんぷん	ごま
	中学校	ごはん 鶏肉の照り焼き ゆかりあえ ゆばのすまし汁	とり肉 ゆば 豆腐(県) かまぼこ(すけとうだら)	牛乳 わかめ		赤しそ みつば(県)	さとう でんぷん さとう さとう でんぷん	植物油
19水	小学校卒業式	ごはん 酢豚 はるさめサラダ ピリ辛スープ	ぶた肉 まぐろ とり肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳	にんじん(県) ピーマン にんじん(県) にら(県)	たまねぎ きゅうり(県) キャベツ(県) たまねぎ はくさい(県) ねぎ(県) にんにく	ごはん でんぷん さとう はるさめ さとう	植物油 植物油 ごま油
21金		ごはん 肉じゃが いわしの生姜煮 ささみの大根サラダ ☆デコボン(生)(個包装)	ぶた肉 いわし とり肉	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ こんにゃく しょうが だいこん(県) きゅうり(県) デコボン(生)	ごはん じゃがいも さとう さとう でんぷん さとう	植物油

★は、中学校3年生のリクエスト給食です。
㊦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

- 3日は「ひなまつり」の行事食です。はまぐりの代わりにあさりを入れたみそ汁やひなあられがつきます。
- 5日は中学3年生、18日は小学6年生の卒業をお祝いする給食です。「古代米赤飯」は、日進市で収穫されたうるち米、もち米、黒米で炊き上げます。別添えのごま塩をかけて食べましょう。
お祝いデザートは、日進市にある菓宗庵のいちご大福です。白あんが入った上品な甘さの和菓子です。
- 7日の中学校、19日の小学校で提供される「ピリ辛スープ」は、名古屋市で人気のメニューです。
- 17日の「カルシウムたっぷり!小松菜とじゃこのまぜごはんの具」は、香久山小学校4年生三浦 巨真さんの応募献立です。ゆでた小松菜とじゃこを炒めて、だししょうゆで味つけしたふりかけです。温かいごはんによく混ぜて食べましょう。「手巻のり」で「カルシウムたっぷり!小松菜とじゃこのまぜごはんの具」を巻いて食べてもおいしいです。

●給食センターのご案内●

電話:0561-72-0691
E-mail: kyushoku@city.nisshin.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: 3月18日(火)
午前10時30分〜正午

申し込み:
3月1日(土)〜
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 郷土料理を知らう

「だまご鍋」とは、鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、すり鉢でついたご飯を団子にしたものを入れた鍋で、秋田の冬には欠かせない、家庭で作られている郷土料理です。だまこの名前の由来は、秋田の方言で「小さい」「かわいい」という意味の「こ」と、ご飯を潰して丸めるという意味の「だま」が組み合わさったものと言われています。また、秋田では子どもの遊び道具である「お手玉」を「だまこ」と呼ぶ習慣があり、丸めた団子の形がお手玉に似ていることから「だまこ」と呼ばれるようになりました。17日(月)の給食で登場します。楽しみにしていてください。

今月は…だまご鍋
秋田県

