日進市立学校給食センター

2023年11月 19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 水	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		けんちん信田のそぼろあんかけ	豆腐 油揚げ すけとうだら ぶた肉	ひじき	にんじん		さとう でんぷん	油
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ごま油
		つくね汁	とり肉		にんじん	だいこん(県) たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん	
2 木	牛乳	ビビンバ(玄米ごはん)	ぶた肉	牛乳		たけのこ にんにく	ごはん 玄米 さとう	ごま油
		切干大根のナムル			ほうれんそう(県)	もやし(県) 切干大根(県)	さとう	ごま油
		中華コーンスープ**(卵)**	とり肉 たまご 豆腐			たまねぎ とうもろこし ねぎ	でんぷん	鶏脂 豚脂
		★ヨーグルト**(乳)**		ヨーグルト				
6 月	牛乳	肉丼(玄米ごはん)	牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	玄米 ごはん さとう	
		チンゲン菜のじゃこドレあえ	ベーコン	しらす(県)	チンゲンサイ(県) にんじん	もやし(県)	さとう	油
		白みそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん こまつな(県)	たまねぎ		
7 火	牛乳	わかめごはん		牛乳 わかめ			ごはん	
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅干し	さとう でんぷん	
		一塩漬け		塩吹昆布		もやし(県) きゅうり		ごま
		おじゃがもち汁	とり肉 油揚げ		にんじん	だいこん(県) ねぎ	じゃがいも でんぷん	
いい歯の日 8 水	牛乳	カレーミートかけ(ソフトめん)	ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト(県)	にんにく たまねぎ マッシュルーム りんごピューレ	小麦粉 でんぷん 米粉 さとう さつまいも	ココア 油
		ポテトサラダ	チキンハム			きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(大豆粉)
		りんご				りんご(生)		
		乾燥小魚		かたくちいわし			さとう でんぷん	
9 木	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 大豆			たまねぎ だいこん(県) ゆず果汁	さとう でんぷん	豚脂
		白菜のごまあえ			ほうれんそう(県)	はくさい もやし(県)		ごま
		沢煮わん	かまぼこ(すけとうだら)		にんじん みつば(県)	たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ		
10 金	牛乳	中華飯(玄米ごはん)	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ(県)	しょうが もやし(県) はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん 玄米 でんぷん	ごま油
		揚げしゅうまい(小2個・中3個)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	油
		バンサンスー	チキンハム			もやし(県) きゅうり	はるさめ さとう	ごま油
13 月	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		さばの照り焼き	さば				さとう でんぷん	
		海藻サラダ	とり肉	わかめ こんぶ のり		きゅうり	こんにゃく さとう	油 青じそドレッシング
		かきたま汁**(卵)**	とり肉 豆腐 たまご		にんじん	ねぎ	でんぷん	
14 火	牛乳	麻婆豆腐(麦ごはん)	ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ ねぎ	大麦 ごはん でんぷん さとう	ごま油 豚脂 鶏脂
		愛知の野菜入り春巻	とり肉		にんじん	キャベツ(県) れんこん	さとう でんぷん 小麦粉	大豆油 ごま油 油
		ほうれん草ののりじゃこナムル		しらす(県) のり	ほうれんそう(県) チンゲンサイ(県)	もやし(県)	さとう	ごま油 ごま
15 水	牛乳	クロスロールパン**(乳)**		牛乳 スキムミルク			さとう 小麦粉	大豆油
		大豆サラダ	大豆 ベーコン			キャベツ(県) きゅうり	さとう	油
		みかん				みかん(生)(県)		
		さつまいものクリーム煮**(乳)**	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも(市) 米粉 でんぷん さとう	油
16 木	牛乳	鶏そぼろ丼(玄米ごはん)	とり肉	牛乳		たまねぎ しょうが	ごはん 玄米 さとう	ごま
		二色あえ				きゅうり だいこん(県)	さとう	
		わかめ汁	ぶた肉 かまぼこ(すけとうだら) 豆腐	わかめ	にんじん	えのきたけ もやし(県) ねぎ たまねぎ		
食育の日 17 金	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		生揚げの肉みそかけ	生揚げ ぶた肉 みそ			しょうが	さとう でんぷん	
		ごま酢あえ		わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	ごま 油
		のっぺい汁	とり肉 油揚げ ちくわ(いとより) たちうお ままかり		にんじん	だいこん(県) こんにゃく ねぎ	さといも(市) でんぷん	
20 月	牛乳	ハッシュドポーク(玄米ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト(県)	たまねぎ マッシュルーム しめじ	ごはん 玄米 米粉 さとう でんぷん	油
		さつまいもコロッケ	大豆				さつまいも さとう 小麦粉 でんぷん	油
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ(県) とうもろこし	さとう	コールスロードレッシング
21 火	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		いかフライのレモンソースかけ	大豆粉 いか			レモン果汁	でんぷん パン粉 小麦粉 さとう	油
		れんこんサラダ	ハム			れんこん だいこん(県) きゅうり	さとう	青じそドレッシング 油
		豚汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	だいこん(県) こんにゃく ごぼう ねぎ(市)		
22 水	牛乳	五目あんかけ(白玉うどん)	ぶた肉 かまぼこ(すけとうだら)	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ(市) しいたけ	小麦粉 でんぷん	
		キャベツ入りつくね	かつおぶし えんどう豆 とり肉			しょうが キャベツ(県)	さとう でんぷん	豚脂
		ころころサラダ	チキンハム			きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう	油
27 月	牛乳	ひじきごはん	とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 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	
		豆腐ハンバーグの生姜ソースかけ	とり肉 大豆 豆腐			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	豚脂
		大根サラダ	まぐろ			だいこん(県) きゅうり	さとう	油
		☆さつまいもと栗のタルト	豆乳				でんぷん さつまいも さとう 米粉	油 栗
28 火	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	
		カップ納豆	大豆					
		コーンサラダ	チキンハム			きゅうり とうもろこし	さとう	油
29 水	牛乳	くろロールパン**(乳)**		牛乳 スキムミルク			小麦粉 黒糖	大豆油
		米粉のコロッケ	牛肉 ぶた肉		にんじん パセリ	たまねぎ	さとう じゃがいも 米粉	油
		ツナのレモンサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり レモン果汁	さとう	油
		ポトフ	チキンウィンナー		にんじん トマト(県)	たまねぎ だいこん(県) キャベツ(市)	じゃがいも	
		キャンディチーズ**(乳)**(中2個)		キャンディチーズ				
30 木	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		みそおでん	ぶた肉 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(県)	でんぷん さとう さといも	油
		厚焼卵のあんかけ**(卵)**	たまご				でんぷん さとう	油 大豆油
		磯香あえ		のり		きゅうり はくさい	さとう	

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。★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

今月は、大豆の収穫時期に合わせて、大豆や大豆製品が多く登場します。

○1日の「けんちん信田」は、魚のすり身と豆腐を練りこんだ具を油揚げで包んだものです。
○8日は「いい歯の日」です。歯や骨をつくるもとになるカルシウムを含む「乾燥小魚」がつきます。乾燥小魚やりんごをよく噛んで食べましょう。
○15日の「さつまいものクリーム煮」は、日進市産のさつまいもを使います。
○17日は「食育の日」の献立です。「生揚げの肉みそかけ」は、豚肉を炒め、赤みそのたれを生揚げにかけて提供します。
○28日の「カップ納豆」は、たれをかけてそのまま食べてもおいしいですが、コーンサラダと混ぜて、納豆サラダにしてもおいしいです。

☆11月中旬から新米の日進市産のごはんを提供します。

● 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

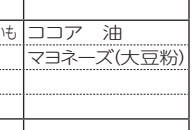
試食つき見学会のお知らせ

日　時:11月14日(火)
午前10時30分～正午
申し込み:11月1日(水)～11月7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■□

EAT MORE AICHI PRODUCTS いいともあいち

今年度の目標
あいちの食を知ろう!



今月は…豚肉

愛知県では、約31万頭の豚が飼養され全国11位の生産県です。特に田原市、豊橋市を中心とした東三河地域でその多くが生産されています。豚の祖先のイノシシは、世界中で古くから食用にされていました。新石器時代に農業が始まった頃からイノシシが家畜化され、長い歴史の中で、現在の豚に変化したと言われています。

豚が飼われるようになったのは、江戸時代の頃で外国から長崎に持ち込まれたのが始まりとされています。ビタミンB１とB２が多く含まれています。特にビタミンB１の含有率は、食品全体のなかでトップクラスです。このビタミンB１には、からだを動かすときに必要なエネルギーをつくる手助けをしたり、脳の働きを助けたりする働きがあります。そのため、ビタミンB１が不足すると疲れやすくなったり、イライラしやすくなったりします。給食では、愛知県で育てた豚肉を使用し、煮物や豚汁、ビビンバなどいろいろな料理に登場します。

GREEN PRINTING JFPI
P-B10023