日進市立学校給食センター

2025年12月 16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 月		牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
			いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	でんぷん　さとう	
			ささみの大根サラダ	とり肉			だいこん　きゅうり	さとう	植物油
			肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	
2 火		牛乳	キムタクごはん（麦ごはん）	ぶた肉	牛乳	にんじん	りんごピューレ　にんにく　しょうが　はくさい　たまねぎ　だいこん　ねぎ	大麦　ごはん　さとう	ごま油
			チンゲン菜のジャコドレあえ	ベーコン	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ　にんじん	キャベツ	さとう	植物油
			八宝湯	とり肉　えび		にんじん	たけのこ　はくさい　とうもろこし　ねぎ　しょうが	でんぷん	鶏脂　豚脂
			☆ヨーグルト（乳）		ヨーグルト				
			◆巨峰ゼリー				巨峰果汁	水あめ	
3 水		牛乳	肉みそかけ（ソフトめん）	ぶた肉　みそ(県)	牛乳	にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ	小麦粉　でんぷん　黒糖	
			大学芋					さつまいも　さとう　水あめ	植物油
			白菜のおかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう	はくさい		
4 木	応募献立	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
			ポテトとお米のささみカツ	とり肉　大豆粉				ポテトフレーク　米粉　さとう　でんぷん	植物油
			にんじんのツナごまあえ	まぐろ		にんじん		さとう	植物油　ごま
			豚汁	ぶた肉　油揚げ(県)　豆腐(県)　みそ(県)		にんじん　こまつな	だいこん　こんにゃく　ごぼう		
5 金		牛乳	サンドイッチバンズパン（乳）		牛乳　スキムミルク			小麦粉　さとう	大豆油
			ハンバーグのケチャップソースかけ	とり肉　ぶた肉			たまねぎ	さとう　ポテトフレーク　でんぷん	豚脂
			ボイル野菜				キャベツ(市)　きゅうり		
			日進市産白菜入りスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　はくさい(市)	じゃがいも	
8 月		牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
			白身魚の西京焼き	みそ　白身魚(バンガシウス)				さとう	
			きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん	ごぼう　こんにゃく	さとう	ごま油　ごま
			日進市産さといも入りのっぺい汁	とり肉　油揚げ(県)　ちくわ(いとより　たちうお　まあかり)		にんじん	だいこん　ねぎ(市)	さといも(市)　でんぷん	
			コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素	
9 火	100年フード	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
			豚肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　しょうが	さとう　でんぷん	
			北のあげいも（乳・卵）	大豆粉　たまご	スキムミルク			小麦粉　じゃがいも　さとう	バター　大豆油　植物油
			呉汁	とり肉　大豆　油揚げ(県)　みそ(県)		にんじん	たまねぎ　だいこん　ねぎ(市)　こんにゃく		
10 水		牛乳	あいちの米粉入りパン（乳）		牛乳　スキムミルク			小麦粉　さとう　米粉	大豆油
			鶏肉のハーブ焼き	とり肉		バジル　パプリカ粉			
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー　パプリカ	キャベツ　きゅうり	さとう	植物油
			豆乳コーンスープ	ベーコン　豆乳		にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	さとう　米粉　でんぷん	植物油
11 木		牛乳	麦ごはん		牛乳			ごはん　大麦	
			ビビンバ（肉そぼろ）	ぶた肉　とりレバー　みそ(県)		にんじん	にんにく　しょうが	さとう	ごま油
			ナムル			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油
			春雨スープ	とり肉		にんじん	はくさい　たけのこ　ねぎ(市)　たまねぎ	はるさめ	
12 金		牛乳	わかめごはん		牛乳　わかめ			ごはん	
			ぶりフライのレモンソースかけ	大豆粉　ぶり			レモン果汁	小麦粉　さとう	植物油
			磯香あえ		のり	ほうれんそう	キャベツ(市)		
			日進市産さつまいも入り団子汁	とり肉　油揚げ(県)　麦みそ(県)		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ(市)	米粉団子　さつまいも(市)	
15 月		牛乳	米粉のカレーライス（麦ごはん）	ぶた肉	牛乳	にんじん　トマト(県)　かぼちゃパウダー	たまねぎ　にんにく　りんごピューレ	ごはん　大麦　じゃがいも　米粉　さとう　でんぷん　さつまいもパウダー	植物油　ココア
			大豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	ほうれんそう	キャベツ　きゅうり	さとう	植物油
			みかん（生）				みかん(生)		
16 火		牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
			れんこんサンドフライ	とり肉　大豆粉			れんこん(県)　たまねぎ　しいたけ	小麦粉　でんぷん	植物油
			即席漬け				はくさい　きゅうり　しょうが		
			みそおでん	ぶた肉　豆腐(県)　大豆粉　はんぺん(魚すり身)　みそ(県)	ひじき　こんぶ	にんじん	ごぼう　こんにゃく　だいこん	でんぷん　さとう　さといも　黒糖	植物油
17 水		牛乳	牛肉とごぼうのごはん	ぎゅう肉	牛乳	にんじん	しょうが　ごぼう	アルファ化米　アルファ化もち米　さとう	
			かぼちゃのそぼろあんかけ	ぶた肉		かぼちゃ	しょうが	さとう　でんぷん	植物油
			きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり	さとう	ごま　ごま油
			☆ゆずゼリー				ゆず果汁	さとう	
18 木		牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
			さばの銀紙焼き	さば　みそ				米粉　さとう	
			花野菜のごまだれ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー(県)　キャベツ(市)	さとう	植物油　ごま
			かきたま汁（卵）	とり肉　豆腐(県)　たまご		にんじん	たまねぎ　ねぎ(市)	でんぷん	
スウェーデン料理食育の日			クロワッサン（乳）		牛乳　スキムミルク			さとう　小麦粉	大豆油
			ショットブラール（乳）	とり肉	牛乳　チーズ	にんじん	たまねぎ　グリンピース	さとう　でんぷん　米粉	植物油
19 金		牛乳	マッシュポテト	チキンハム		パセリ	とうもろこし	じゃがいも	植物油
			アットソッパ（豆のスープ）	大豆　ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ(市)		
22 月	セレクトデザート	牛乳	米粉のハヤシライス（麦ごはん）	ぎゅう肉	牛乳	にんじん　トマト　ピーマン	たまねぎ　マッシュルーム　しめじ　にんにく	ごはん　大麦　さとう　でんぷん　米粉	大豆油　植物油
			星型コロッケ	ぶた肉			たまねぎ	米粉　じゃがいも　小麦粉　でんぷん	植物油
			ツナのレモンサラダ	まぐろ			だいこん　きゅうり　レモン果汁	さとう	植物油
			セレクトデザート　A お米のタルト（乳・卵）	たまご	牛乳　スキムミルク　練乳			さとう　小麦粉　米粉　水あめ	植物油
			セレクトデザート　B 米粉のいちごクレープ	豆乳　大豆粉			レモン果汁　いちごソース	さとう　米粉　水あめ	植物油
			セレクトデザート　C 米粉のガトーショコラ	豆乳				さとう　米粉　でんぷん	植物油　ココア

ニッシー給食

㊥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。◆は、アレルギーの代替デザートです。
(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

○４日の「にんじんのツナごまあえ」は、香久山小学校の山﨑 紗衣さんが考えてくれた料理です。白ごまがたっぷり入っているので、とても香ばしく、にんじんが苦手な人でも食べられます。

○９日の「北のあげいも」は、北海道喜茂別町の100年フードです。

○17日の「牛肉とごぼうのごはん」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。また、22日の冬至を意識し、「かぼちゃのそぼろあんかけ」や「ゆずゼリー」も取り入れました。冬至は、一年で昼の時間が最も短い日のことを言い、寒さも厳しくなるため、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。

○19日の「食育の日」は、スウェーデン料理を提供します。「ショットブラール」は、スウェーデンの家庭料理の定番「肉団子」を使ったクリーム煮です。「マッシュポテト」を添えて食べましょう。

○22日はクリスマスをお祝いする献立です。「星型コロッケ」や「セレクトデザート」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.nisshin.lg.jp
日進市給食センター　検索

おいしい給食体験会のお知らせ

日　時 12月19日(金)
午前10時30分～正午

申し込み
12月１日(日)
午前０時～
電子申請で ➡

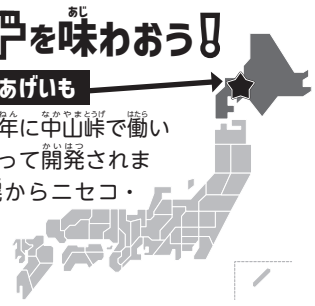
参加費
500円　先着20名

□■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

100年フードを味わおう！

今月は あげいも



あげいもは、昭和43年に中山峠で働いていた女性従業員によって開発されました。中山峠は、札幌からニセコ・留寿都・洞爺に向かう休憩地です。その間で軽食として何か作れないかということで、考えだされたのが「あげいも」です。アメリカンドッグをヒントに、北海道喜茂別町の特産品であるじゃがいもを油で揚げたのがはじまりです。シンプルながらもどこか懐かしい味わいが、多くの人の心を掴みました。以来、「あげいも」は北海道を代表するご当地グルメとして、多くの観光客に愛される存在となりました。道の駅などで手軽に購入でき、温かい状態で食べられるのも魅力の一つです。９日（火）の給食に登場します。味わって食べましょう。