

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
1月	麦ごはん		牛乳			ごはん 大麦	
	なす入りマーボー豆腐	ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)		にんじん にはら	にんにく しょうが なす(県) ねぎ	でんぷん さとう	ごま油 鶏脂 豚脂
	えびしゅうまい (㊤2個・㊤3個)	えび たら(すり身)			たまねぎ(県)	小麦粉 水あめ でんぷん さとう	
	冷凍みかん(生)				みかん(生)		
2火	ごはん		牛乳			ごはん	
	さけの照りマヨ焼き	さけ				さとう	マヨネーズ(大豆粉)
	ゴーヤチャンプルー(卵)	ぶた肉 豆腐(県) たまご			にがうり(県) たまねぎ(県)	さとう	植物油
	夏野菜のみそ汁	とり肉 みそ(県)	にんじん かぼちゃ	ねぎ たまねぎ(県) えのきたけ			
3水	ごはん		牛乳			ごはん	
	チキン南蛮	とり肉			レモン果汁	でんぷん さとう	植物油
	青じそあえ			青じそ(県)	きゅうり もやし(県)		
	とうがん汁	ぶた肉	にんじん	しいたけ とうがん(県) たまねぎ(県) ねぎ		でんぷん	
4木	ナン		牛乳			さとう 小麦粉	大豆油 植物油
	米粉のいかフライ	いか				米粉	植物油
	福神漬サラダ			さやえんどう 赤しそ	キャベツ きゅうり しょうが れんこん(県) なす うり だいこん	さとう	植物油
	米粉のキーマカレー	ぎゅう肉 ぶた肉		にんじん ピーマン トマト(県) かぼちゃ/ゆが	たまねぎ(県) なす(市) チャツネ にんにく	さとう 米粉 でんぷん さつまいも/パウダー	ココア 植物油
5金	ごはん		牛乳			ごはん	
	星型ハンバーグのおろしソースかけ	大豆粉 ぶた肉 とり肉		トマトペースト	たまねぎ(県) だいこん しょうが にんにく	さとう でんぷん	豚脂
	かぼちゃチップスサラダ(かぼちゃチップス別添え)	チキンハム		かぼちゃ	えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	植物油
	七夕汁	すけそうだら(すり身)		オクラ かぼちゃペースト にんじん	たまねぎ(県) しいたけ	でんぷん タピオカ粉 さとう 米粉めん	植物油
8月	ごはん		牛乳			ごはん	
	鶏肉の照り焼き	とり肉				さとう でんぷん	
	マカロニサラダ	まぐろ	にんじん		きゅうり とうもろこし	マカロニ	植物油 マヨネーズ(大豆粉)
	呉汁	ぶた肉 大豆(県) みそ(県) 油揚げ(県)	にんじん		ねぎ こんにやく	じゃがいも(市)	
9火	中華めん		牛乳			小麦粉	
	とんこつスープ	ぶた肉	にんじん		たまねぎ(県) もやし(県) ねぎ とうもろこし		豚脂 鶏脂
	みそポテト	みそ(県)				じゃがいも さとう	植物油
	チンゲン菜のじゃこドレあえ	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
10水	ごはん		牛乳			ごはん	
	さんまの銀紙焼き	みそ さんま				さとう 米粉	
	キャベツとささみの梅風味サラダ	とり肉		青じそ(県)	キャベツ きゅうり ねり梅		植物油
	かきたま汁(卵)	とり肉 豆腐(県) たまご	にんじん		たまねぎ(県) ねぎ	でんぷん	
11木	わかめごはん		牛乳 わかめ			ごはん	
	枝豆コロッケ	大豆粉			えだまめ たまねぎ(県)	小麦粉 じゃがいも さとう でんぷん	植物油
	海藻サラダ	まぐろ	のり こんぶ わかめ		こんにやく きゅうり	さとう	植物油 青じそドレッシング
	鶏団子汁	とり肉 豆腐(県)	にんじん		だいこん たまねぎ(県) えのきたけ ねぎ	でんぷん	
12金	ごはん		牛乳			ごはん	
	あじフライのレモンソースかけ	大豆粉 あじ			レモン果汁	小麦粉 でんぷん さとう	植物油
	ミニトマト(生)(㊤2個・㊤3個)			ミニトマト(生)(県)			
	ピリ辛豚汁	ぶた肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	にんじん		こんにやく だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう		
16火	☆フローズンヨーグルト(乳)		ヨーグルト				
	あいちの米粉入りパン(乳)		牛乳 スキムミルク			米粉 小麦粉 さとう	大豆油
	ハムステーキ	ぶた肉 とり肉				さとう でんぷん	豚脂
	ツナのレモンサラダ	まぐろ	にんじん		キャベツ きゅうり レモン果汁	さとう	植物油
17水	ラタトゥイユ	とり肉	にんじん パプリカ バジル トマト(県)		ズッキーニ なす(県) たまねぎ(市) にんにく しめじ		植物油
	玄米ごはん		牛乳			玄米 ごはん	
	さばそぼろ	さば				さとう	植物油
	二色あえ				きゅうり だいこん	さとう	ごま
食育の日 応募献立	おじゃがもち汁	とり肉 油揚げ(県)	にんじん		だいこん ねぎ	じゃがいも でんぷん	
	手巻のり(個包装)		のり				
	麦ごはん		牛乳			大麦 ごはん	
	夏野菜の和風ガパオライス	とり肉		青じそ(県) ピーマン パプリカ	なす(県) たまねぎ(県)	さとう	
18木	白玉焼き(卵)	たまご					植物油
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん パセリ		セロリー たまねぎ(県) キャベツ	じゃがいも(市)	
	☆米粉のパンクレープ	豆乳 大豆粉			パン果汁	さとう 米粉 水あめ	植物油

㊤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

- 4日の「ナン」は、本場インドのナンのように生地を手のばして高温短時間で焼き上げています。米粉のキーマカレーと一緒に食べましょう。
- 5日は七夕の行事食です。星型のハンバーグ、天の川をイメージした米粉めん入りの七夕汁や天の川ソーダゼリーを提供します。七夕汁には、星型のかまぼこやオクラも入っています。探してみてくださいね。
- 9日は埼玉県秩父を代表する郷土料理「みそポテト」を味わって食べましょう。
- 12日は、愛知県でとれた旬のミニトマトを使用します。よくかんで食べましょう。
- 17日は、愛知県産の手巻きのりに、さばそぼろや二色あえをごはんと一緒に巻いて食べましょう。
- 18日の「夏野菜の和風ガパオライス」は、香久山小学校の山根 路さんの応募献立です。夏野菜をたくさん入れ、バジルの代わりに大葉を使って和風に仕上げたところがポイントだそうです。目玉焼きと一緒にごはんのせて食べましょう。デザートには、沖縄県産パインの果汁を使用した夏にぴったりな米粉クレープがつきます。

●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

おいしい給食体験会のお知らせ

日時: 7月18日(木)
午前10時30分~正午
申し込み: 7月1日(月)
~7月5日(金)
参加費: 248円 先着20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

郷土料理を知らう

今月は...
みそポテト
埼玉県



ふかしたじゃがいもを天ぷらにしたものに、甘めのみそダレをかけた埼玉県秩父地方の郷土料理です。埼玉県秩父地方では、「小昼飯」と呼ばれ、農作業の合間や小腹がすいたときに食べていたそうです。古くから、秩父の子どものおやつとして大人気のメニューであり、ご飯のおかずやお酒のおつまみとしても定番で、地元の人にとってはソウルフードと言えます。学校では、リクエスト給食No.1に輝いたこともあるそうです。給食では、一口大に切ったじゃがいもを油で揚げ、甘いみそダレをからめて作ります。9日(火)に登場するので、楽しみにしててください。

