

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「ヘルビー」

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
1 火	ごはん		牛乳			ごはん	
	いわしのうめ煮	いわし		赤しそ	梅	さとう でんぷん	
	枝豆サラダ	チキンハム			えだまめ キャベツ 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(県) こんにやく	じゃがいも(市) さとう	
2 水	担々麺(中華めん)	ぶた肉 みそ(県)	牛乳	にんじん チンゲンサイ(県)	しょうが ねぎ もやし	中華めん(小麦粉) さとう	豚脂 鶏脂 ごま
	にんじんしゅうまい(2個)	すけそうだら		にんじん	たまねぎ	さとう でんぷん 小麦粉	豚脂 ごま油
	ツナの中華あえ	まぐろ			きゅうり もやし	さとう	植物油 ごま油
3 木	ごはん		牛乳			ごはん	
	もずく入りかき揚げ		もずく	みつば(県) にんじん	たまねぎ	小麦粉 でんぷん	植物油
	ゴーヤチャンプルー(卵)	ぶた肉 たまご			(にがうり) たまねぎ(県)	さとう	植物油
	イナムドッチ	洗肉 かまぼこ(すけそうだら) 厚揚げ(県) みそ(県)		にんじん	だいこん こんにやく ねぎ	でんぷん さとう	植物油
4 金	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	
	チンゲン菜のじゃこドレあえ	チキンハム	しらす(県)	チンゲンサイ(県) にんじん	もやし	さとう	植物油
	えびだんご汁	えび 魚すり身		にんじん	えのきたけ たまねぎ(県) はくさい しいたけ ねぎ	でんぷん	豚脂
7 月の 行事食	ごはん		牛乳			ごはん	
	星型ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆粉		トマトペースト	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	さとう でんぷん	豚脂
	大根サラダ	チキンハム			だいこん きゅうり	さとう	植物油
	七夕そうめん汁	とり肉 かまぼこ(すけそうだら)		かぼちゃペースト オクラ にんじん	しいたけ たまねぎ(県)	さとう でんぷん タピオカ粉 米粉めん	植物油
	☆パインゼリー				こんにやく粉 パイン果汁	さとう	
8 火	ごはん		牛乳			ごはん	
	焼きそばの甘みそかけ	そば みそ(県)			しょうが	さとう でんぷん	
	キャベツとササミの梅風味サラダ	とり肉		青じそ(県)	キャベツ きゅうり ねり梅		植物油
	つくね汁	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	さとう でんぷん	
9 水	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)	じゃがいも さとう 小麦粉 でんぷん	植物油
	ミニトマト(生)(④2個③3個)			ミニトマト(生)			
	沢煮わん	ぶた肉		にんじん	たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ		
10 木	天津飯(麦ごはん・芙蓉蟹(卵))	かに たまご	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ たけのこ	大麦 ごはん さとう でんぷん	大豆油 ごま油 植物油
	切干大根のナムル			ほうれんそう(県)	もやし 切干大根(県)	さとう	ごま油
	中華とうふ汁	とり肉 豆腐(県)		にんじん こまつな(県)	もやし はくさい ねぎ	でんぷん	豚脂 鶏脂
11 金 応募 献立 の日	ロールパン(乳)		牛乳 スキムミルク			さとう 小麦粉	大豆油
	フランクフルト	ぶた肉				さとう	豚脂
	カラフルひじきサラダ	ちくわい(とよ) たちう(まが)り かつお(し)	ひじき	オクラ	とうもろこし えだまめ きゅうり		マヨネーズ(大豆粉)
	夏野菜のミネストローネ	とり肉		にんじん パプリカ パセリ トマト	たまねぎ(県) なす(県) セロリー(県) にんにく		
14 月	キムタクごはん(玄米ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい りんご(生) ねぎ(県) にんにく しょうが だいこん ねぎ	ごはん 玄米 さとう	ごま油
	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	豚脂 鶏脂
	☆牛乳プリン(乳)		牛乳			さとう	植物油
	☆◆ももゼリー				もも果汁	さとう	
15 火 サステナブル フード	ごはん		牛乳			ごはん	
	SDGsソースカツ	おから 大豆粉	こんぶ		しょうが こんにやく粉	さとう 小麦粉 でんぷん	植物油
	ごま酢あえ	まぐろ			キャベツ きゅうり	さとう	植物油 ごま
	とうがん汁	とり肉 豆腐(県)		にんじん	しいたけ とうがん(県) ねぎ	でんぷん	
16 水	ごはん		牛乳			ごはん	
	ツナそば	まぐろ		にんじん さやいんげん		さとう	植物油
	二色あえ				きゅうり だいこん	さとう	ごま
	ピリ辛豚汁	ぶた肉 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		
17 木 食育 の日	ナン		牛乳			小麦粉 さとう	大豆油 植物油
	夏野菜のキーマカレー	ぎゅう肉 ぶた肉		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ(県)	たまねぎ(県) なす(市) チャツネ にんにく	でんぷん さとう 米粉 さつまいも(ワグ)	ココア 植物油
	米粉のチキンナゲット(2個)	おから 大豆粉 とり肉			しょうが にんにく	でんぷん さとう 米粉	植物油
	ナタデココ入りフルーツポンチ				ソーダゼリー ナタデココ(ココナッツ果汁) パイン(県) もも(県)	さとう	

※17日(木)の「ナタデココ入りフルーツポンチ」に使用する「ナタデココ」は、ココナッツ果汁を使用しています。

「食べたことがない」「アレルギーのある児童生徒」は、食べられるかどうかの確認をお願いします。

- ④は小学校のみ、⑤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

- 3日は、令和4年度に100年フードに認定された沖縄県の「もずく入りかき揚げ」を提供します。味わって食べましょう。
- 7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を提供します。デザートには、沖縄県産パイン果汁を使用した夏にぴったりのパインゼリーがつけます。
- 9日は、旬のミニトマトを使用します。よくかんで食べましょう。
- 10日は芙蓉蟹を麦ごはんにかけて、天津飯にして食べましょう。
- 11日の「カラフルひじきサラダ」は、梨の木小学校の内田遥香さんの応募献立です。オクラやとうもろこし、枝豆、きゅうりなど夏にとれる野菜がたくさん入っています。かつお節を加えることで、和風の味付けになっています。
- 15日の「SDGsソースカツ」は、おからとこんにやく粉から作られています。おからは、豆腐を作るときに豆乳から出る固形物です。本来ならば捨てられてしまうものを上手に活用して作られている環境に優しい「サステナブルフード」です。おいしく食べましょう。
- 16日は、愛知県産の手巻きのりに、ツナそばや二色あえをごはんと一緒に巻いて食べましょう。
- 17日は、「ニッシー給食の日」です。年に1度しか登場しない人気の「ナン」を提供します。「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。夏野菜がたっぷり入ったキーマカレーと一緒に食べましょう。また、暑い夏にぴったりの「ナタデココ入りフルーツポンチ」は、よくかんで食べましょう。

給食センターのご案内

電話: 0561-72-0691
E-mail: kyushoku@city.nishin.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
7月17日(木)
午前10時30分～正午

申し込み
7月1日(火)
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!

今月はもずく入りかき揚げ

沖縄のてんぷらは、衣が厚く、街角パーラーや商店などで気軽に購入でき、ウスターソースにつけて食べるソウルフードです。沖縄てんぷらの発祥は定かではありませんが、戦後に一般的に普及したと考えられます。今では、おやつや差し入れ、旧盆、ハレの日等、様々な場面で食べられています。具材は、魚、いか、いも、そしてもずくが一般的です。沖縄県のもずくは昭和50年代から養殖の実証実験が始まり、現在は全国生産量一位の、通称「ふともずく」と呼ばれる太い種類が養殖されています。中でも沖縄本島中部のうるま市勝連半島周辺から津堅島にかけての海域は県内トップクラスの収穫量をほこり、たくて歯ごたえのある良質なもずくがとれます。3日の給食に登場する「もずく入りかき揚げ」は、沖縄県でとれたもずくの他に、にんじんや玉ねぎなどの野菜を合わせて作られています。味わって食べましょう。