

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:(ごはんとかかずを)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」

ひよこ運動

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
2水	牛乳	新米 救給カレー		牛乳	トマトジュース にんじん	とうもろこし しめじ たまねぎ	精白米 でんぷん じゃがいも	植物油
		米粉のクロック	ぶた肉 牛肉		パセリ にんじん	たまねぎ	じゃがいも 米粉(県) さとう	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
		日進市産とうがんスープ	とり肉		にんじん パセリ	セロリ(県) たまねぎ とうがん(市) はくさい(木祖村)		
		ポケモン型抜きチーズ(乳)		チーズ				
3木	牛乳	乾燥小魚		かたくちいわし			さとう	
		ごはん		牛乳			精白米	
		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	ハム	しらす(県)	チンゲンサイ(県) にんじん	もやし(県)	さとう	植物油
		呉汁	とり肉 大豆(県) 油揚げ(県) みそ(県)			だいこん ねぎ こんにゃく	さといも	
4金	牛乳	あいちの米粉入りパン(乳)		牛乳 スkimミルク			米粉 小麦粉 さとう	大豆油
		米粉のボロニアカツ	大豆粉 とり肉				さとう でんぷん 米粉 ポテトフレーク	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	でんぷん 米粉 さとう	植物油
		④☆冷凍洋なし(個包装)				洋なし(缶)		
		④日進市産巨峰(生)・シャインマスカット(生)(各1粒)				巨峰(生) シャインマスカット(生)		
7月	牛乳	ごはん		牛乳			精白米	
		あじフライの変わりソースかけ	あじ 大豆粉				でんぷん 小麦粉 さとう	植物油 ごま油
		ささみのごまだれ	とり肉	わかめ		だいこん きゅうり	さとう	植物油 ごま
		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	
		麦ごはん		牛乳			大麦 精白米	
8火	牛乳	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(県)	さとう	ごま油
		中華コンスープ(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	豚脂 鶏脂
		ごはん		牛乳			精白米	
		米粉いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン果汁	米粉 でんぷん さとう	植物油
9水	牛乳	即席漬け				はくさい(木祖村) きゅうり しょうが		
		ピリ辛豚汁	ぶた肉 みそ(県)		にんじん	こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ ごぼう		
		さらす揚げ(個包装)	おからパウダー				小麦粉 さとう	植物油
		米粉のミートソース(ソフトめん)	ぶた肉 きゅうり肉 とりレバー	牛乳	にんじん トマト(県) パプリカ/パウダー	たまねぎ マッシュルーム にんにく プルーン	ワケモノ(県) でんぷん ポテトフレーク 粉 さとう	ココア 植物油
		米粉のマカロニサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり とうもろこし	マカロニ(米粉)	植物油 マヨネーズ(大豆粉)
10木	牛乳	④☆冷凍洋なし(個包装)				巨峰(生) シャインマスカット(生)		
		ごはん		牛乳		洋なし(缶)		
		キャベツ入りメンチカツ	大豆粉 ぶた肉 きゅうり肉			キャベツ(県) たまねぎ	精白米	
		ひじきとツナのサラダ	まぐろ	ひじき	パプリカ	きゅうり	小麦粉 でんぷん さとう	大豆油 植物油
		おじゃがもち汁	とり肉 油揚げ(県)		にんじん	だいこん ねぎ	でんぷん マッシュポテト	植物油
11金	牛乳	玄米ごはん		牛乳			玄米 精白米	
		なす入り麻婆豆腐	ぶた肉 とりレバー 豆腐 みそ(県)		にんじん にら	にんにく しょうが なす(県) ねぎ	でんぷん さとう	ごま油 豚脂 鶏脂
		野菜しゅうまい(④2個・④3個)	すけそうだら 大豆粉		にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ とうもろこし ひらたけ しめじ	小麦粉 さとう でんぷん	豚脂
		きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり	さとう	ごま ごま油
		ごはん		牛乳			精白米	
15火	牛乳	れんこんサンドフライ	とり肉			しいたけ たまねぎ れんこん(県)	小麦粉 でんぷん	植物油
		昆布あえ		塩吹昆布		はくさい(木祖村) もやし(県)		
		かきたま汁(卵)	とり肉 豆腐(県) かまぼ(すけそうだら) たまご		にんじん	たまねぎ ねぎ	でんぷん さとう	
		御蔵はくさいのあんかけ汁(白玉うどん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ はくさい(木祖村) ねぎ	白玉うどん(小麦粉) でんぷん	
		米粉のちくわ磯辺揚げ(2本)	ちくわ(魚すり身)	あおさ			でんぷん さとう 米粉(市)	植物油
16水	牛乳	ゆかりあえ			赤しそ(県)	キャベツ きゅうり		
		☆米粉のブルーベリークレープ	大豆粉 豆乳			ブルーベリー果汁 レモン果汁	さとう 水あめ 米粉	植物油
		米粉のハヤシライス(麦ごはん)	きゅうり肉	牛乳	にんじん トマト(県) ピーマン	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく	精白米 大麦 さとう 米粉 でんぷん	大豆油 植物油
		ポテトカップの野菜グラタン	大豆粉 おから 豆乳		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	さとう じゃがいも 米粉 水あめ	植物油
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ とうもろこし	さとう	フルネチーミドレッシング
18金	牛乳	ネギ塩豚丼(玄米ごはん)	ぶた肉	牛乳	にら	ねぎ にんにく もやし(県) たけのこ たまねぎ レモン果汁	精白米 玄米 でんぷん	植物油 ごま油 ごま
		小松菜サラダ	まぐろ		にんじん こまつな(足立区)	キャベツ レモン果汁	さとう	植物油 ごま油
		なめこ汁	とり肉 豆腐(県) みそ(県)		にんじん	たまねぎ ねぎ なめこ		
		ガバオライス(ごはん)	とり肉 ぶた肉	牛乳	ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	精白米 さとう でんぷん	
		キャベツとささみのさっぱりサラダ	とり肉			キャベツ きゅうり		植物油 かんぎつドレッシング
24木	牛乳	トムヤムクンスープ	えび 豆腐		にんじん チンゲンサイ(県)	たまねぎ しめじ たけのこ レモン果汁	豚脂 鶏脂	
		わかめごはん		牛乳 わかめ			精白米	
		さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう でんぷん	
		枝豆サラダ	ハム			えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	植物油
		お月見汁	とり肉			だいこん ねぎ えのきたけ	マッシュポテト さとう でんぷん	
25金	牛乳	☆十五夜ゼリー		寒天		みかん果汁 レモン果汁	さとう 水あめ	
		ごはん		牛乳			精白米	
		たっぷり夏野菜ソースの豆腐ハンバーグ	大豆粉 豆腐 とり肉		トマト(県) パプリカ	たまねぎ スズキニ	さとう でんぷん	豚脂
		しらすあえ		しらす(県)	ほうれんそう	はくさい(木祖村) もやし(県)	ごま油	
		日進市産とうがん汁	ぶた肉		にんじん	しいたけ たまねぎ とうがん(市) ねぎ	でんぷん	
29火	牛乳	ミルクロールパン(乳)		牛乳 スkimミルク			さとう 小麦粉	大豆油
		オムレツのきのこソースかけ(卵)	たまご			えのきたけ	でんぷん さとう	植物油
		ラタトゥイユ	とり肉		にんじん パプリカ バジル トマト(県)	スズキニ なす(県) たまねぎ しめじ にんにく		植物油
		ナタデココ入りフルーツポンチ				ソーダ(市) ナタデココ(ココナツ果汁) 甘夏みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	さとう	
		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	
30水	牛乳	はんぺんの白酢あんかけ	大豆粉 魚すり身		にんじん チンゲンサイ(県)		さとう でんぷん	植物油 大豆油
		れんこんサラダ	ハム			れんこん だいこん きゅうり	さとう	青じそドレッシング 植物油
		☆牛乳プリン(乳)		牛乳			さとう	
		りんごゼリー				りんごピューレ りんご果汁	さとう	

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、アレルギーの代替食です。(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

○中学校は4日(金)、小学校は10日(木)に、日進市で収穫された甘くてみずみずしい巨峰とシャインマスカットが一粒ずつつきます。それぞれどんな味わいか、食べ比べてみましょう。

○18日は「食育の日」です。東京都足立区の人気メニューである「ネギ塩豚丼」や足立区の特産物の「小松菜」を使ったサラダを提供します。

○24日は「ニッシー給食の日」です。今月は、タイ料理である「ガバオライス」や「トムヤムクンスープ」を提供します。

○25日は十五夜です。旧暦8月15日の「十五夜」をさします。十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」とも呼ばれています。給食では、団子や枝豆を使った、「お月見汁」や「枝豆サラダ」を提供します。

○28日の「たっぷり夏野菜ソースの豆腐ハンバーグ」は、東中学校の清水 梨々華さんの応募献立の日です。豆腐には大豆イソフラボンが含まれ、成長期における骨づくりのサポートしてくれます。また、夏野菜を使うことで熱中症予防にもなります。ソースはケチャップをベースにしているため、少し甘みがあって、誰でも食べやすい味になっています。

○30日の「ひじきごはん」は、給食センターの釜でアルファ化米やアルファ化もち米を使用して炊き上げます。

●給食センターのご案内●
電話：0561-72-0691
E-mail：kyushoku@city.nissin.lg.jp
日進市給食センター 1F 検索

おいしい給食体験会のお知らせ

日時 9月18日(金)
午前10時30分～正午

申し込み 9月1日(火)
午前0時～
電子申請で▶

参加費 500円 先着20名

QRコード

□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 世界の料理を味わおう!
今月は…タイ料理

ガバオライスやトムヤムクンスープは、タイで親しまれている代表的な料理です。タイは、一年を通して気温が高く、香りのよいハーブやスパイスを使った料理が多いのが特徴です。

ガバオライスは、ひき肉や野菜を「ガバオ」と呼ばれるバジルと一緒に炒め、ごはんの上のせて食べる料理です。にんにくや唐辛子、ナンプラーなどで味付けされ、香りがよく、食欲をそそる一品です。家庭でも屋台でも親しまれている定番料理です。

トムヤムクンスープは、えびを使ったスープで、レモン Gras やこぶみかんの葉などのハーブを使って作られます。えびのうま味とライムやレモンの酸味、唐辛子の辛さが合わさった、さっぱりしながらもコクのある味わいが特徴です。「世界三大スープ」の一つとも言われ、世界中で人気があります。

24日(木)の給食に登場します。日本の料理とは少し違った味わいを楽しみましょう。