

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 木	八十八夜	玄米ごはん		牛乳			ごはん 玄米	
		鶏肉のいちじくソースかけ	とり肉			いちじくピューレ(市)	さとう	
		磯香あえ		のり	ほうれんそう(県)	キャベツ(県)		
		日進市産若竹汁	筍 若竹(市) たらこ たらこ(市) 豆腐(県)		にんじん みつば(県)	たまねぎ(県) たけのこ(市)	さとう でんぷん	
2 金	子どもの日	まっ茶ふりかけ(個包装)		こんぶ のり	まっ茶		でんぷん 煎り米 さとう	
		日進市産たけのこごはん	とり肉 油揚げ(県)	牛乳		たけのこ(市) しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	植物油
		お魚型はんぺん	大豆粉 すけそうだら		にんじん	たまねぎ キャベツ	でんぷん 小麦粉	植物油
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり(県) とうもろこし	さとう	ごま ごま油
7 水	牛乳	かしわもち				あずき でんぷん さとう 米粉	植物油	
		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(県) 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	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	水あめ 米粉 じゃがいも	植物油 大豆油
		フルーツのゼリーあえ				メロンパースト(県) パイン缶 みかん缶 いちごパースト(県)	さとう	
8 木	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		あじの青じそフライ	あじ 大豆粉		青じそ		小麦粉 でんぷん	植物油
		ささみの大根サラダ	とり肉			だいこん(県) きゅうり(県)	さとう	植物油
		豚汁	ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)		にんじん	たまねぎ(県) こんにゃく ごぼう ねぎ		
9 金	牛乳	とんこつしょうゆラーメン(中華めん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ(県) もやし(県) ねぎ とうもろこし	中華めん(小麦粉)	豚脂 鶏脂 大豆油
		えびしゅうまい(㊤2個・㊤3個)	えび すけそうだら			たまねぎ	小麦粉 さとう 水あめ でんぷん	植物油
		パンパンジー	とり肉			きゅうり(県) キャベツ(県)	さとう	植物油 ごま
		ごはん		牛乳			ごはん	
12 月	牛乳	辛いくないヤンニョムチキン	とり肉		ブロッコリー	たまねぎ(県)	でんぷん さとう	植物油
		きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり(県)	さとう	ごま ごま油
		わかめスープ	ぶた肉 豆腐(県)	わかめ	にんじん	えのきたけ もやし(県) ねぎ		
		サンドイッチロールパン(乳)		牛乳 スkimミルク			さとう 小麦粉	大豆油
13 火	牛乳	米粉スティックフィッシュフライ	ほき				米粉	植物油
		ポイル野菜			にんじん	キャベツ(県) きゅうり(県)		
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ(県) トマト	たまねぎ(県) だいこん(県) セロリー(県) にんにく	じゃがいも	
		ノンエッグタルタルソース(個包装)	大豆粉		パセリ(県)	ビワルス たまねぎ レモン果汁	さとう	植物油
14 水	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		ハンバーグのバーベキューソースかけ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ りんごピューレ にんにく	さとう ポテトフレーク でんぷん	豚脂
		海藻サラダ	まぐろ	こんぶ のり わかめ		こんにゃく きゅうり(県)	さとう	植物油 青じそドレッシング
		白みそ汁	とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	にんじん		たまねぎ(県) ねぎ		
15 木	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		焼さばの甘みそかけ	さば みそ(県)			しょうが	さとう でんぷん	
		ひじき入りサラダ	とり肉	ひじき	パプリカ	きゅうり(県)	さとう	植物油
		すまし汁	豆腐(県) かつお(市) しいたけ(市) けのり(市) たらこ(市)		にんじん みつば(県)	たまねぎ(県) えのきたけ	でんぷん さとう	
16 金	牛乳	☆ヨーグルト(乳)		ヨーグルト				
		☆ぶどうゼリー				ぶどう果汁	さとう でんぷん	
		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 かぼちゃパウダー	たまねぎ(県) にんにく りんごピューレ	さとう 小麦粉 水あめ	植物油 ココア
		オムレツ(卵)	たまご				でんぷん さとう	大豆油
19 月	牛乳	アスパラ入りコールスローサラダ	チキンハム		アスパラガス	キャベツ(県) とうもろこし	さとう	フレッシュミッドレンジ
		玄米ごはん		牛乳			玄米 ごはん	
		ジャンボぎょうざ	大豆粉 ぶた肉		にら	ねぎ しょうが キャベツ にんにく	でんぷん 小麦粉	ごま油 豚脂 植物油
		ツナの中華あえ	まぐろ			きゅうり(県) もやし(県)	さとう	植物油 ごま油
20 火	牛乳	中華コーンスープ(卵)	とり肉 たまご 豆腐(県)			たまねぎ(市) たけのこ とうもろこし ねぎ	でんぷん	鶏脂 豚脂
		ごはん		牛乳			ごはん	
		いわしの八丁みそ煮	みそ(県) いわし		ねぎ		さとう	
		キャベツとささみの和風サラダ	とり肉			キャベツ(県) きゅうり(県) レモン果汁	さとう	植物油
21 水	牛乳	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ(県) こんにゃく	じゃがいも さとう	
		キムタクごはん(麦ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく りんごピューレ たまねぎ ほうきい だいこん ねぎ	ごはん 大麦 さとう	ごま油
		切干大根の中華あえ	まぐろ		チンゲンサイ(県)	切干大根(県) キャベツ(県)	さとう	植物油 ごま油
		八宝湯	とり肉 えび		にんじん	たけのこ ほうきい とうもろこし ねぎ しょうが	でんぷん	鶏脂 豚脂
22 木	牛乳	☆米粉のチョコクレープ	豆乳 大豆粉				さとう 米粉 水あめ	植物油 ココア
		ごはん		牛乳			ごはん	
		白身魚の香味揚げ	すけそうだら			しょうが にんにく	でんぷん	植物油
		大豆とひじきのサラダ	大豆(県) ベーコン	ひじき	ほうれんそう(県)	キャベツ(県) きゅうり(県)	さとう	植物油
23 金	牛乳	沢煮わん	とり肉			たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ		
		ソフトめんの肉みそかけ(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(市)	ソフトめん(小麦粉) 黒糖 でんぷん	
		チンゲン菜のジャコドレあえ	チキンハム	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ(県) にんじん	キャベツ(県)	さとう	植物油
		冷凍みかん(生)				みかん(生)		
26 月	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		米粉いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン果汁	でんぷん 米粉 さとう	植物油
		きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油 ごま
		呉汁	とり肉 大豆(県) 豆腐(県) みそ(県) 油揚げ(県)		にんじん	だいこん(県) ねぎ		植物油
27 火	牛乳	ビビンバ(麦ごはん)	ぶた肉 とりレバー みそ(県)	牛乳	にんじん	にんにく しょうが	ごはん 大麦 さとう	ごま油
		ナムル			ほうれんそう(県)	もやし(県)	さとう	ごま油
		春雨スープ	とり肉		にんじん	たまねぎ(県) ほうきい たけのこ ねぎ	はるさめ	豚脂 鶏脂
		ごはん		牛乳			ごはん	
28 水	牛乳	米粉のチキンカツ	とり肉 大豆粉				ポテトフレーク さとう でんぷん 米粉	植物油
		ポテトサラダ	まぐろ			きゅうり(県) とうもろこし	じゃがいも	植物油 マヨネーズ(大豆粉)
		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	
		クロワッサン(乳)		牛乳 スkimミルク			さとう 小麦粉	大豆油 植物油
29 木	牛乳	米粉スパゲッティのナポリタン	ウインナー		にんじん ピーマン パプリカ トマト	たまねぎ(市) マッシュルーム にんにく	米粉めん	植物油
		白身魚のジェノパソース	すけそうだら		パプリカ	にんにく	さとう	植物油
		コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ(県)	たまねぎ(県) キャベツ(県) セロリー(県)	じゃがいも	
		わかめごはん		牛乳 わかめ			ごはん	
30 金	牛乳	さわらの照り焼き	さわら				さとう でんぷん	
		野菜とササミの梅風味サラダ	とり肉		青じそ(県)	キャベツ(県) きゅうり(県) ねり梅		植物油 ごま ごま油
		団子汁	とり肉 油揚げ(県) 麦みそ(県)		にんじん	だいこん(県) ごぼう ねぎ	だまこもち(米) さつまいも	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。◆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

- 1日は「八十八夜」です。お茶農家にとって、新芽の茶摘みを行う特別な日になります。まっ茶ふりかけは、煎り米の香ばしさに、ほんのりとまっ茶が香るふりかけです。味わって食べましょう。
- 2日は「子どもの日」の行事食です。「お魚型はんぺん」や「かしわもち」がつかます。また、子どもたちの健やかな成長を願って、日進市産の旬のたけのこを使った炊き込みごはんを提供します。
- 12日の「辛いくないヤンニョムチキン」は、日進中学校2年生の熊谷 咲希さん、南小学校2年生の悠希さん・6年生の夏希さんの応募献立です。辛いのが苦手な人でも食べられるように調味料を工夫し、タレの中に野菜を入れて作りました。
- 13日は、サンドイッチロールパンに「米粉のスティックフィッシュフライ」と「ポイル野菜」はさみ、ノンエッグタルタルソースをかけて食べましょう。
- 23日の「ニッシー給食」は、給食の人気メニュー「ソフトめんの肉みそかけ」や愛知県蒲郡市産の「冷凍みかん」を提供します。

●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
5月23日(金) 午前10時30分～正午
申し込み
5月1日(木) 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 ジャンボぎょうざ (津ぎょうざ)

「津ぎょうざ」は1985年頃、学校給食から生まれた大きな揚げぎょうざです。津市の小中学校の給食メニューの中で、最も人気があるそうです。津ぎょうざの定義は、①直径15cmの皮で包むこと、②油で揚げることの2点です。津市内には、約30店舗の飲食店等で津ぎょうざが提供されており、それぞれお店の特徴を生かした津ぎょうざが提供されているそうです。津市に遊びに行く機会があったら、ぜひ、味わってほしいグルメの一つです。
19日(月)の給食には、そんな「津ぎょうざ」を意識した直径12cmの皮で包んで、油で揚げた「ジャンボぎょうざ」が初登場します。いつものぎょうざの2倍以上の大きさで、食べ応えも十分です。喜んで食べてもらえたらうれしいです。

