

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)をそえて
よ:よくかんで
こ:(ごはんとおかずを)交互に食べよう



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
2月	麦ごはん 中華飯 コーンしゅうまい(2個) パンパンジー	ぶた肉 いか えび 魚すり身 豆腐 大豆粉 とり肉	牛乳	にんじん(県) チンゲンサイ(県)	しょうが(県) はくさい たまねぎ(県) たけのこ たまねぎ(県) とうもろこし きゅうり(県) キャベツ(県)	ごはん 大麦 でんぷん 小麦粉 さとう	豚脂 鶏脂 ごま油 植物油 ごま
3火	ごはん さばの塩焼き キャベツとササミの梅風味サラダ 新じゃがいものみそ汁	さば とり肉 ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳	青じそ(県) にんじん(県)	キャベツ(県) ねり梅 だいこん(県) ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも	植物油
4水	米粉のミートソース(ソフトめん) オムレツ(卵) コーンサラダ	ぶた肉 きゅうり肉 たまご	牛乳	にんじん(県) トマト(県) パプリカ(県)	たまねぎ(県) マッシュルーム にんにく プルーン きゅうり(県) とうもろこし	ごはん さとう でんぷん さとう	ココア 植物油 大豆油 植物油
5木	キャベツ入りメンチカツ 海藻サラダ すまし汁 カラフルふりかけ(クラス分け)	ぶた肉 きゅうり肉 大豆粉 まぐろ かまぼこ(すけそうだら) 油揚げ(県)	牛乳	わかめ こんぶ のり にんじん(県) みつば(県) だいこん葉 赤しそ	たまねぎ(県) キャベツ(県) こんにゃく きゅうり(県) たけのこ えのきたけ 梅	ごはん 小麦粉 でんぷん さとう さとう でんぷん さとう さとう	大豆油 植物油 植物油 青じそレシリング 植物油
6金	ごはん たこの唐揚げ しらすあえ わかめ汁	たこ しらす(県) わかめ ぶた肉 かまぼこ(すけそうだら) 豆腐(県)	牛乳	ほうれんそう(県) にんじん(県)	はくさい もやし(県) たまねぎ(県) えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん 米粉	植物油 ごま油 植物油
9月	ごはん れんこんサンドフライ きゅうりのピリ辛漬け 豚汁	とり肉 大豆粉 ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)	牛乳	にんじん(県) こまつな	たまねぎ(県) れんこん(県) しいたけ きゅうり(県) だいこん(県) こんにゃく ごぼう	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう	植物油 ごま油
10火	ごはん いわしの生姜煮 きんぴらごぼう かきたま汁(卵)	いわし ぶた肉 とり肉 かまぼこ(すけそうだら) 豆腐(県) たまご	牛乳	にんじん(県) にんじん(県)	しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん さとう	ごま油 ごま 植物油
11水	ミルクロールパン(乳) 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ ポークビーンズ	豆腐(県) とり肉 大豆粉 チキンハム 大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん(県) トマト(県) パプリカ(県)	たまねぎ(県) キャベツ(県) とうもろこし たまねぎ(県) にんにく	さとう 小麦粉 でんぷん さとう さとう じゃがいも さとう 米粉 小麦粉	大豆油 豚脂 フレンチドレッシング ココア 植物油
12木	ごはん 新じゃがのうま煮 大根サラダ 冷凍みかん(生)	ぶた肉 チキンハム	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ(県) こんにゃく だいこん(県) きゅうり(県) 冷凍みかん(生)	ごはん じゃがいも さとう さとう	植物油
13金	ごはん 春巻 大豆もやしのナムル 春雨スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にら にんじん(県) にんじん(県)	エリンギ もやし(県) キャベツ(県) きゅうり(県) だいこん(県) だいずもやし にんにく はくさい たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぷん 水あめ 小麦粉 さとう はるさめ	大豆油 ごま油 植物油 ごま油 ごま
16月	わかめごはん かつおフライ ひじきサラダ おじゃがもち汁	かつお 大豆粉 とり肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん(県)	きゅうり(県) キャベツ(県) だいこん(県) ねぎ	ごはん 小麦粉 でんぷん さとう じゃがいも でんぷん	植物油 植物油
17火	ポリポリウィンナーのせのパエリア風たきごみごはん ウィンナー(2本) ポテトサラダ ☆ブルーベリーゼリー	いか えび あさり ぶた肉 チキンハム	牛乳	ミニトマト(県) パプリカ(県) ピーマン	みかんピューレ にんにく たまねぎ(県) マッシュルーム きゅうり(県) とうもろこし ブルーベリー果汁	ごはん さとう でんぷん さとう	植物油 豚脂 マヨネーズ(大豆粉)
18水	五目あんかけ(白玉うどん) いかフリッター(2個) ゆかりあえ	ぶた肉 かまぼこ(すけそうだら) たけのこ いか いか	牛乳 あおさ おきあみ	にんじん(県)	たまねぎ(県) はくさい ねぎ しいたけ はくさい きゅうり(県)	うどん(小麦粉) でんぷん さとう でんぷん さとう 小麦粉 米粉	大豆油 植物油
19木	ドライカレー(麦ごはん) ソナのレモンサラダ 野菜たっぷりスープ ☆フローズンヨーグルト(乳) ☆みかんゼリー	きゅうり肉 ぶた肉 まぐろ チキンウィンナー	牛乳	にんじん(県) トマト(県) がちやウター にんじん(県) パセリ(県)	たまねぎ(市) にんにく だいこん(県) きゅうり(県) レモン果汁 セロリー(県) たまねぎ(県) キャベツ(市)	ごはん 大麦 さとう でんぷん 米粉 さとう じゃがいも(市)	植物油 ココア 植物油
20金	ごはん ホイコーロー きゅうりのごま醤油あえ ワンタンスープ 乾燥小魚	ぶた肉 みそ(県) とり肉 かたくちいわし	牛乳	ピーマン にんじん(県) にら	しょうが キャベツ(県) たけのこ きゅうり(県) たまねぎ(県) はくさい しいたけ	ごはん さとう でんぷん さとう さとう でんぷん	ごま ごま油 豚脂 鶏脂
23月	肉丼(麦ごはん) 二色あえ 呉汁	きゅうり肉 ぶた肉 とり肉 大豆 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ(県) ねぎ きゅうり(県) だいこん(県) だいこん(県) ねぎ こんにゃく	ごはん 大麦 さとう さとう さとう	ごま
24火	100年フード あいちの米粉入りパン(乳) 碧南焼きそば 照り焼きチキン 切干大根のナムル	ぶた肉 ちくわ(県) たけのこ しょうが 大豆粉 とり肉	牛乳 スキムミルク	にんじん(県) ほうれんそう(県)	たまねぎ(県) キャベツ(県) 紅しょうが もやし(県) 切干大根(県)	米粉 小麦粉 さとう 中華そば(小麦粉) さとう でんぷん さとう	大豆油 ごま油
25水	ごはん めひかりフライ(2尾) 大豆サラダ 鶏団子汁	めひかり 大豆 ベーコン とり肉 豆腐(県)	牛乳	にんじん(県)	キャベツ(県) きゅうり(県) だいこん(県) たまねぎ(県) えのきたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 さとう さとう でんぷん	植物油 植物油
26木	ごはん はんぺんの生姜ソースかけ 切干大根のごま酢あえ 沢煮わん	はんぺん(県) しょうが たらこ かつお(県) とり肉 とり肉 油揚げ(県)	牛乳	にんじん(県) みつば(県)	れんこん(県) しょうが 切干大根(県) はくさい きゅうり(県) レモン果汁 たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん さとう さとう	植物油 植物油 ごま
27金	麦ごはん 麻婆豆腐 法蓮草のりジャコナムル メロン(生)(個包装)	ぶた肉 豆腐(県) みそ(県) しらす(県) のり ほうれんそう(県) チンゲンサイ(県)	牛乳	にんじん(県) にら ほうれんそう(県) チンゲンサイ(県)	にんにく しょうが たけのこ ねぎ もやし(県) メロン(生)(県)	ごはん 大麦 でんぷん さとう さとう	ごま油 豚脂 鶏脂 ごま油
30月	クロスロールパン(乳) 米粉のコロッケ ごぼうサラダ ベーコンクリームスープ(乳)	きゅうり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	パセリ(県) にんじん(県) にんじん(県)	たまねぎ(県) ごぼう きゅうり(県) とうもろこし たまねぎ(県) えだまめ マッシュルーム	さとう 小麦粉 さとう 米粉 じゃがいも さとう	大豆油 植物油 ごま ごま油 植物油

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、ごはらは日進市産です。(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～10日は、「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材や丈夫な歯をつくるのに必要なカルシウムを多く含む食材を取り入れました。
 - 17日の「ポリポリウィンナーのせのパエリア風たきごみごはん」は、香久山小学校の山根 啓さんの応募献立です。パエリアの色を出すためにオレンジジュースを使っています。料理名のとおりパエリアの上にウィンナーをのせてポリポリとした食感を楽しみましょう。
 - 19日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。愛知県や日進市でとれたきゅうりやキャベツ、じゃがいも、玉ねぎを使用します。また、デザートには豊橋市や田原市でとれた牛乳を使った「フローズンヨーグルト」を提供します。
 - 24日は、令和3年度に100年フードに認定された碧南市の「碧南焼きそば」を提供します。味わって食べましょう。
 - 27日は、愛知県産の旬の「メロン」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 2階
おいしい給食体験会のお知らせ
日時 6月19日(木)
午前10時30分～正午
申し込み
6月1日(日)
午前0時～
電子申請で
参加費
500円 先着20名
QRコード

今年度の目標
100年フードを味わおう!
今日は碧南焼きそば
碧南焼きそばとは、碧南市の特産物である人参、玉ねぎをふんだんに使用し、白しょうゆで味つけたご当地グルメです。碧南市が誇る人参「へきなん美人」は、味が良いため評価がとても高く、地元の人にも手に入りやすい人気の野菜です。玉ねぎは、海沿いの砂地で栽培され、みずみずしく辛みも少ないものです。また、イベント出店時では、環境保護に少しでも貢献できるように食べられる器を開発し、SDGsへの取り組みも行っていきます。給食では食べられる器は使用できないので、ぜひ、碧南市に足を運んで本場の味を食べてみてください。