

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」



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火	牛乳	ごはん いわしのうめ煮 枝豆サラダ 肉じゃが	いわし チキンハム ぶた肉	牛乳	赤しそ	梅 えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ(県) こんにゃく	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいも(市) さとう	
2水	牛乳	担々麺(中華めん) にんじんしゅうまい(2個) ツナの中華あえ	ぶた肉 みそ(県) すけそうだら まぐろ	牛乳	にんじん チンゲンサイ(県) にんじん	しょうが ねぎ もやし たまねぎ きゅうり もやし	中華めん(小麦粉) さとう さとう でんぶん 小麦粉 さとう	豚脂 鶏脂 ごま 豚脂 ごま油 植物油 ごま油
3木	100年フード 牛乳	ごはん もずく入りかき揚げ ゴーヤチャンプルー(卵) イナムドゥチ		もずく	みつば(県) にんじん	たまねぎ にがうり たまねぎ(県)	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう	植物油 植物油
4金	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のじゃこドレあえ えびだんご汁	とり肉 チキンハム えび 魚すり身	牛乳 しらす(県)	チンゲンサイ(県) にんじん にんじん		ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	
7月	七夕の行事食 牛乳	ごはん 星型ハンバーグのおろしソースかけ 大根サラダ 七夕そうめん汁 ☆パインゼリー	とり肉 ぶた肉 大豆粉 チキンハム とり肉 かまぼこ(すけそうだら)	牛乳	トマトペースト かぼちゃペースト オクラ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん だいこん きゅうり しいたけ たまねぎ(県) こんにゃく粉 パイン果汁	ごはん さとう でんぶん さとう さとう でんぶん タピオカ粉 米粉めん さとう	豚脂 植物油 植物油
8火	牛乳	ごはん 焼さばの甘みそかけ キャベツとササミの梅風味サラダ つくね汁	さば みそ(県) とり肉 とり肉 豆腐(県)	牛乳	青じそ(県) にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねり梅 だいこん たまねぎ(県) えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	
9水	牛乳	わかめごはん 枝豆コロッケ ミニトマト(生)(㊥2個㊤3個) 沢煮わん		牛乳 わかめ 大豆粉		えだまめ たまねぎ(県) ミニトマト(生)	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉 でんぶん	植物油
10木	牛乳	天津飯(麦ごはん・芙蓉蟹(卵)) 切干大根のナムル 中華とうふ汁	かに たまご 豆腐(県)	牛乳	にんじん ほうれんそう(県) にんじん こまつな(県)	しいたけ ねぎ たけのこ もやし 切干大根(県) もやし はくさい ねぎ	大麦 ごはん さとう でんぶん さとう でんぶん	大豆油 ごま油 植物油 ごま油 豚脂 鶏脂
11金	応募献立の日 牛乳	ロールパン(乳) フランクフルト カラフルひじきサラダ 夏野菜のミネストローネ		牛乳 スキムミルク ぶた肉 ひじき		オクラ とうもろこし えだまめ きゅうり にんじん パプリカ パセリ トマト	さとう 小麦粉 さとう たまねぎ(県) なす(県) セロリー(県) にんにく	大豆油 豚脂 マヨネーズ(大豆粉)
14月	牛乳	キムタクごはん(玄米ごはん) 八宝湯 ☆牛乳プリン(乳) ☆◆ももゼリー	ぶた肉 とり肉 えび	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	はくさい りんごジュレ たまねぎ(県) にんにく しょうが だいこん ねぎ たけのこ はくさい とうもろこし ねぎ しょうが もも果汁	ごはん 玄米 さとう でんぶん さとう さとう	ごま油 豚脂 鶏脂 植物油
15火	サステナブルフード 牛乳	ごはん SDGsソースカツ ごま酢あえ とうがん汁	おから 大豆粉 まぐろ とり肉 豆腐(県)	牛乳 こんぶ		しょうが こんにゃく粉 キャベツ きゅうり しいたけ とうがん(県) ねぎ	ごはん さとう 小麦粉 でんぶん さとう でんぶん	植物油 植物油 ごま
16水	牛乳	ごはん ツナそぼろ 二色あえ ピリ辛豚汁 手巻のり(個包装)	まぐろ ぶた肉 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 のり(県)	にんじん さやいんげん にんじん		ごはん さとう さとう さとう	植物油 ごま
17木	食育の日 牛乳	ナン 夏野菜のキーマカレー 米粉のチキンナゲット(2個) ナタデココ入りフルーツポンチ		牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 おから 大豆粉 とり肉	にんじん ピーマン トマト かぼちゃパウダー	たまねぎ(県) なす(市) チャツネ にんにく しょうが にんにく ソーダゼリー ナタデココ(コナツ果汁) パイン(缶) もも(缶)	小麦粉 さとう でんぶん さとう 米粉 さつまいも/ワダー でんぶん さとう 米粉 さとう	大豆油 植物油 ココア 植物油 植物油

※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。

㊥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

- 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のにせて、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、おからとこんにゃ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、ツナそぼろ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.nishshin.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

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 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等で気軽に購入でき、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、太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、にんじんやたま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。