

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 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火	牛乳	ごはん 肉じゃが いわしの梅煮 ④ ☆冷凍パイ(生) (個包装) ⑤ 日進市産巨峰(生)・シャインマスカット(生) (各1粒)	ぶた肉 いわし	牛乳	にんじん 赤しそ	たまねぎ こんにゃく 梅 パイ(生) 巨峰(市)(生) シャインマスカット(市)(生)	ごはん じゃがいも さとう さとう でんぶん	
3水		牛乳	ごはん チキン南蛮のタルタルソースかけ きゅうりのピリ辛漬け 沢煮わん	とり肉		たまねぎ きゅうり	ごはん でんぶん さとう さとう	植物油 マヨネーズ(大豆粉) ごま油
4木	牛乳	ごはん 焼さばのおろしソースかけ ささみのごまだれ 白みそ汁	さば とり肉 とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳		だいこん ゆず果汁 だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	植物油 ごま
5金		牛乳	サンドイッチパンズパン(乳) ハンバーグのケチャップソースかけ ツナのレモンサラダ 豆乳コーンスープ	ぶた肉 とり肉 まぐろ 豆乳 とり肉	牛乳 スkimミルク		たまねぎ だいこん きゅうり レモン果汁 たまねぎ とうもろこし	小麦粉 さとう でんぶん ポテトフレーク さとう さとう 米粉 さとう でんぶん
8月	牛乳	米粉のカレーライス(玄米ごはん) オムレツ(卵) 福神漬サラダ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト(県) かぼちゃパウダー	たまねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ きゅうり れんこん かりんとう だいこん なす しょうが	抹茶 ごはん 黒糖 さとう でんぶん さとう でんぶん	ココア 植物油 植物油
9火		牛乳	肉みそかけ(ソフトめん) チンゲン菜のじゃこドレあえ ④ 日進市産巨峰(生)・シャインマスカット(生) (各1粒) ⑤ ☆冷凍パイ(生) (個包装)	ぶた肉 みそ(県) チキンハム	牛乳 しらす	にんじん ピーマン チンゲンサイ(県) にんじん	しょうが たまねぎ もやし(県) 巨峰(市)(生) シャインマスカット(市)(生) パイ(生)	小麦粉 でんぶん 黒糖 さとう
10水	牛乳	ごはん ささみ大葉肉フライ ツナとひじきのサラダ 日進市産とうがん汁	とり肉 大豆粉 まぐろ とり肉 豆腐(県)	牛乳	しそ にんじん	梅ペースト きゅうり キャベツ とうもろこし しいたけ とうがん(市) ねぎ	ごはん 小麦粉 さとう でんぶん さとう でんぶん	植物油 植物油
11木		牛乳	ごはん さんまの銀紙焼き れんこんサラダ 鶏団子汁	みそ さんま チキンハム とり肉 豆腐(県)		にんじん	れんこん だいこん きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	さとう 米粉 さとう でんぶん さとう
12金	牛乳	わかめごはん 里いもコロケ さんびらごぼう かきたま汁(卵)	とり肉 大豆粉 ぶた肉 とり肉 豆腐(県) たまご	牛乳 わかめ			ごはん でんぶん さといも さとう 小麦粉 さとう でんぶん	植物油 ごま油 ごま
16火		牛乳	麦ごはん ビビンバ(肉そぼろ) ナムル ワタンスープ ☆ヨーグルト(乳) ◆国産野菜ゼリー	ぶた肉 とりレバー みそ(県) とり肉 とり肉 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう にんじん にら にんじん汁	にんにく しょうが もやし(県) たまねぎ はくさい しいたけ みかん果汁	ごはん 大麦 さとう さとう 小麦粉
17水	ゼリー 牛乳	りんごパン(乳) 鶏肉のハーフ焼き 明太子風米粉スパゲティサラダ 野菜たっぷりスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 スkimミルク	バジル パプリカ粉 にんじん パセリ	りんごピューレ こんにゃく粉 しめじ えのきたけ たまねぎ セロリー(県) たまねぎ はくさい	小麦粉 さとう 小麦粉 さとう でんぶん 米粉めん さとう じゃがいも	大豆油 植物油 植物油
18木	牛乳	ごはん 米粉いかフライのレモンソースかけ 磯香あえ 呉汁	いか のり とり肉 大豆(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 のり		レモン果汁 キャベツ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん 米粉 でんぶん さとう さといも	植物油
食育の日 100年フード 19金		牛乳	かつめし(玄米ごはん) ボイル野菜 おじゃがもち汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ(県)	牛乳	トマトペースト にんじんペースト にんじん にんじん	たまねぎペースト キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	玄米 ごはん 小麦粉 米粉 でんぶん さとう じゃがいも でんぶん
22月	牛乳	ごはん 春巻 レモンもやし炒め 中華コーンスープ(卵)	ぶた肉 ぶた肉 とり肉 たまご 豆腐(県)	牛乳	にんじん にら にんじん にら	キャベツ もやし(県) エリンギ もやし(県) たまねぎ レモン果汁 たまねぎ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう でんぶん 水あめ 小麦粉 さとう でんぶん	大豆油 ごま油 植物油 豚脂 鶏脂 鶏脂 豚脂
24水		牛乳	御膳はくさいのあんかけ(白玉うどん) 米粉の野菜かき揚げ ゆかりあえ ☆乳酸菌飲料(乳) ◆りんご果汁入り飲料	ぶた肉	牛乳 スkimミルク	にんじん にんじん 赤しそ 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 ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	白玉うどん(小麦粉) でんぶん さとう さつまいも 米粉 さとう
25木	牛乳	麦ごはん 野菜とキムチの炒め物 えびしゅうまい(④2個・⑤3個) わかめスープ 乾燥小魚(個包装)	ぶた肉 えび すけそうだら とり肉 豆腐(県)	牛乳	にんじん にら にんじん	はくさい しょうが にんにく りんごピューレ たまねぎ もやし(県) たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん	ごはん 大麦 さとう でんぶん 水あめ さとう 小麦粉 でんぶん さとう	ごま油 植物油
26金		牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグのしょうがソースかけ 水菜と大根のゆずドレサラダ さつまいもの麦みそ汁	大豆粉 ぶた肉 とり肉 豆腐(県) まぐろ とり肉 油揚げ(県) 麦みそ(県)	牛乳	みずな にんじん	たまねぎ しょうが だいこん とうもろこし ゆず果汁 だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぶん 米粉 さとう さつまいも
29月	牛乳	ごはん 厚焼卵のあんかけ(卵) 昆布あえ すきやき風煮	たまご 昆布 ぶた肉 かつお(れんこん) たらふ けり(むね) 焼き豆腐(県)	牛乳 こんぶ		はくさい もやし(県) こんにゃく はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん でんぶん さとう 水あめ さとう でんぶん	植物油
30火		牛乳	チキンライス ハムステーキ ポテトサラダ ☆国産りんごの米粉タルト	とり肉 とり肉 ぶた肉 まぐろ 豆乳 大豆粉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし りんご	アルファー化米(県) さとう でんぶん さとう じゃがいも さとう 米粉 水あめ でんぶん

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

- 中学校は2日(火)、小学校は9日(火)に、日進市で収穫された巨峰とシャインマスカットが1粒ずつきます。それぞれどんな味わいがあるのか、食べ比べをしてみましょう。
- 5日は、サンドイッチパンズパンにハンバーグのケチャップソースかけをはさんで食べましょう。
- 17日の「明太子風米粉スパゲティサラダ」は、こんにゃく粉から作られたサステナブルフードです。食感や味わいは、明太子に似ていますが、明太子は使用していないため、「水産資源の保護」につながります。
- 22日の「レモンもやし炒め」は、香久山小学校の根木 碧斗さんの応募献立です。仕上げにレモン果汁を使って、さっぱりとした夏らしい味付けがポイントです。
- 24日の「乳酸菌飲料」は、日進市にある株式会社 愛知ヤクルト工場で生産された「New ヤクルト」を提供します。
- 30日の「国産りんごの米粉タルト」は、タルト生地にはスポンジをのせ、リングジャムがトッピングされています。りんごの果肉を使ったジャムの酸味がアクセントです。

●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 夕陽寮

おいしい給食体験会のお知らせ
日 時 9月24日(水)
午前10時30分～正午

申し込み
9月1日(月)
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!
今月はかつめし

かつめしは“洋皿に盛ったご飯の上にビーフカツをのせ、デミグラスソース系のタレをかけ、ゆでキャベツを添えておはしで食べる”兵庫県加古川市のご当地グルメです。かつめしのルーツは、昭和20年代の戦後間もない頃、「おはしで気軽に食べることができる洋食」として加古川駅前の食堂で考案されたと言われています。以降も長く愛され続けており、今では加古川市とその周辺地域の100店舗以上のお店で食べることができます。スーパーでは専用のタレが販売され、家庭でも親しまれているほか、学校給食のメニューにも取り入れられるなど、市民に馴染みの深いグルメとなっています。

かつめしの魅力は、お店によってそれぞれのレシピがあり、こだわりの味があることです。最近では、ビーフカツだけでなく、トンカツやチキンカツ、エビフライなどカツのバリエーションも増えてきました。19日(金)のかつめしは、トンカツにデミグラスソースをかけて提供します。ボイル野菜と一緒にごはんのにせて食べましょう。