

給食だより

★家族みんなで読んでください

Nisshin
日進市立学校給食センター

今年度の目標 世界の料理を味わおう

学校給食に世界の料理を取り入れることで、子どもたちがさまざまな国や文化に興味をもつきっかけづくりになればと思っています。世界には多様な気候や風土があり、その土地でとれる食材や暮らしの違いから、さまざまな食文化が生まれています。食べ物を通して「なぜこの国ではこの料理が生まれたのか」を考えることで、異なる文化を理解し、尊重する心が育ってほしいです。

日進市 給食クイズ

ぜんもんせいはい だいいいじん もん い じょうせいはい めいじん
全問正解は名人・5問以上正解が名人です。
何問できるかな？

Q1

毎月〇日は「食育の日」として自分や家族の食生活を見直す日です。何日でしょう。

① 9日 ② 19日 ③ 29日

Q2

4月の給食では、インド料理の「5種の豆サラダ」が登場しました。5種類の豆のうち、ほくほくとした食感が特徴の、ある鳥の頭に似た形が名前の由来になっている豆は、次のうちどれでしょう。

① うずら豆 ② ひよこ豆 ③ 大豆

ヒント



Q3

7月の給食では、酢でさっぱりとした味付けの「うずら卵入りチキンアドボ」が登場しました。「アドボ」は、どこの国の料理でしょう。

① アメリカ ② インド ③ フィリピン

Q4

次のうち、夏野菜はどれでしょう。

① 冬瓜 ② アスパラガス ③ にんじん

Q5

給食で人気の「さば銀紙焼き」に使われている「さば」はどれでしょう。



Q6

みそは日本の伝統的な調味料です。次のうち、愛知県の伝統的なみそはどれでしょう。

① 西京みそ ② 八丁みそ ③ 信州みそ

Q7

日進市の特産品「プチヴェール」は、ケールとなんの野菜を組み合わせで作られたでしょう。

① 芽キャベツ ② ほうれん草 ③ ブロッコリー



Q8

給食のぶた肉は、愛知県産です。ぶた肉にはたくさんの栄養素が含まれますが、体の中での主な働きはどれでしょう。

① エネルギーのもとになる ② 体をつくるもとになる ③ 体の調子を整える

答えはうらをみてね。



献立を募集します！

— 令和8年度日進市学校給食献立コンクール —

テーマ 日進生誕120周年記念「ずっと食べ続けたい！にっしん給食の新メニュー」

小学1年生から中学3年生まで、みんなに食べてほしい新しい献立を応募してください。

応募方法 (次の1か2で提出してください)

- 裏の応募用紙に献立を書いて、きりとり線で切り取って担任の先生に提出してください。
- 応募用紙を、電子データ(PDF)で提出してください。

提出先アドレス kyushoku@city.nisshin.lg.jp

※応募用紙は、日進市のホームページの学校給食センターのサイトからもダウンロードできます。

※グループでも応募できます。

応募締切 令和8年9月1日(火)

注意

- あまり値段が高い材料やめずらしい材料は、使えません。
- 生の野菜は使えません。

こんな献立を考えよう！

- おいしそう！栄養もあるといい！
- 日進市や愛知県の野菜や肉、魚などの材料が使っている！
- みんなが食べたい、新しい料理
- 献立の名前が、おもしろい！
- あまり作り方が難しくない(と思う)！
- みんなに紹介したい！わが家の自慢料理！

賞

- 提出してくれた人全員に参加賞。
- 優秀賞、優良賞に選ばれた人には賞状と副賞。

優秀賞に選ばれた献立は、給食に採用します。

※発表は、11月頃を予定しています。

こんな肉、魚、卵、大豆などを使った料理があったらいいな(主菜)。

こんなおかずがあったらいいな(副菜)。

こんなごはん、パン、めんがあったらいいな(主食)。



こんなお汁があったらいいな(汁物)。

- 材料はだいたいわかるけど、量まではわからない時。
- 料理の内容や味がわかればいいです。
- 作り方の細かいことはわからない時。
- だいたいの材料、料理の内容や味がわかればいいです。

(記入例) 応募用紙

料理名 からあげ親子丼		学校名 〇〇〇学校〇年〇組	(ふりがな) 〇〇〇 〇〇〇 氏名 〇 〇
料理の区分 (主食) 主菜 副菜 汁物		旬の区分 春 夏 秋 冬	
出来上がり図 (絵でも写真でもOK!)		どんな料理?どんな味? 親子丼のとり肉をから揚げにする。	
材料名		量 (g) 4人分	
からあげ			
たまねぎ			
たまご			
など			
		献立のポイント (特ちょう工夫したところ) たまごはやわらかいといいとおもいます。	

こんな簡単でもいいです。
しっかり書ける人は
しっかり書きましょう！

食べ物の「旬」

現在は栽培技術の向上で品種改良や海外からの輸入などによって1年中お店に並ぶものが多いですが、ここでは季節ごとの旬の食べ物を紹介します。

The chart is divided into four quadrants, each representing a season with its name in large Japanese characters (春, 夏, 秋, 冬) and a small icon (flower, sun, leaf, snowflake). The vegetables are listed in Japanese below each illustration.

Spring (春)	Summer (夏)	Autumn (秋)	Winter (冬)
アスパラガス (Asparagus)	とうもろこし (Corn)	にんじん (Carrot)	ブチヴェール (Butterhead lettuce)
たまねぎ (Onion)	きゅうり (Cucumber)	かぶ (Turnip)	だいこん (Daikon)
たけのこ (Bamboo shoot)	えだまめ (Edamame)	さつまいも (Sweet potato)	ほうれんそう (Spinach)
じゃがいも (Potato)	トマト (Tomato)		
そらまめ (Soybean)	ゴーヤ (Bitter melon)	チンゲンサイ (Chinensis cabbage)	フロccoliー (Broccoli)
えんどうまめ (Pea)	ピーマン (Bell pepper)	みょうが (Pickled cucumber)	はくさい (Napa cabbage)
キャベツ (Cabbage)	オクラ (Okra)	さといも (Cassava)	こまつな (Komatsuna)
ふきのとう (Fukinoto)	かぼちゃ (Pumpkin)	ながいも (Cassava)	アレッタ (Alette)
	なす (Eggplant)	ごぼう (Burdock)	ねぎ (Scallion)

給食では、これからも日進や愛知の「旬」の食材を給食に取り入れ、そのおいしさを子どもたちに伝えていきます。

食育クイズの正解は

Q1 ② 19日^{にち}

食について学ぶことを「食育」と言います。食について学び、自分で正しく行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。「育（いく）」の語呂合わせから、毎月19日が「食育の日」と決められています。給食では、毎月19日に地場産物や郷土料理、ほかの地域の人気給食メニューなどを取り入れています。

Q2 ② ひよこ^{まめ}豆

一部がひよこのくちばしのようにとがっています。日本では、
栗のようなくちばしとした食感が栗豆と呼ぶこともあります。
世界で作られているひよこ豆の3分の2はインド産です。

Q3 ③ フィリピン

「アドボ」はフィリピンの代表的な家庭料理です。フィリピンは日本と同じく米が主食のため、ごはんに合う味付けの料理が多い特徴があります。

Q4 ① とうがん 冬瓜

夏に収穫して、冬まで保存がきくことからこの名前がついたと言われています。愛知県は冬瓜の出荷量が全国2位です。7月7日の七夕そうめん汁には、日進市産の冬瓜を使用しました。

Q5 ③



1は「カツオ」、2は「サンマ」です。
さばは、背中に青緑色の波状の模様があるのが特徴です。

Q6 ② はっちょうみそ

西京みそは京都府、信州みそは長野県でよく食べられており、
どちらも「米みそ」の仲間です。八丁みそは、愛知県岡崎市の
伝統的なみそで「豆みそ」の仲間です。

Q7 ①^め芽キャベツ

平成2年に静岡県で芽キャベツとケールの交配から生まれた新野菜で、「プチヴェール」とはフランス語で「小さな緑」の意味です。ビタミンC、カロテン、カルシウム、鉄などの栄養素が豊富です。

Q8 ② ^{からだ}体をつくるもとになる

「豚肉」の主な栄養成分はたんぱく質です。ビタミンも多く含んでいます。たんぱく質は主に筋肉や臓器、血液などをつくるもとになります。

料理名				学校名		(ふりがな)							
				学校 年 組		氏名							
料理の区分				旬の区分		春		夏		秋		冬	
出来上がり図 (絵でも写真でもOK!)						どんな料理?どんな味?							
材料名			量 (g) 4人分			作り方 (やく、にる、あげるなど)							
献立のポイント (特ちょうや工夫したところ)													

※材料名、量、作り方、献立のポイントなどわかるところまで（書けるところまで）書いて提出してください。

きりとり線