日進市立学校給食センター

2023年9月　19回

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
4 月	牛乳	ナン		牛乳			小麦粉　さとう	油
		ドライカレー	ぎゅう肉　ぶた肉		にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ　なす(県)　チャツネ　にんにく	でんぷん 米粉 さとう さつまいも	油　ココア　豚脂
		ツナのレモンサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり　キャベツ　レモン果汁	さとう	油
		㊫冷凍みかん・㊥巨峰（３粒）				㊫みかん(生)　㊥市内産巨峰(生)		
5 火	牛乳	あいちの大根葉ごはん		牛乳		だいこん葉	ごはん	
		いわしのうめ煮	いわし		しそ	うめ	さとう　でんぷん	
		大根サラダ	まぐろ			だいこん　きゅうり	さとう	油
		さつま汁	とり肉　みそ		にんじん	しめじ　こんにゃく　ごぼう　ねぎ	さつまいも(県)　さとう	
6 水	牛乳	五目あんかけ（白玉うどん）	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　はくさい　ねぎ　しいたけ	小麦粉　でんぷん	
		米粉のちくわ磯辺揚げ（２個）	たちうお いとより ままかり	あおさ粉			さとう　でんぷん　米粉	油
		青菜のごまだれ	まぐろ		チンゲンサイ(県)	きゅうり　もやし(県)	さとう	油　ごま
7 木	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		さばのみそ煮	みそ　さば				さとう	
		おじゃがもち汁	とり肉　油揚げ		にんじん	だいこん　ねぎ	でんぷん　じゃがいも	
		㊫巨峰（２粒）・㊥冷凍みかん				㊫市内産巨峰(生)　㊥みかん(生)		
8 金	牛乳	玄米ごはん		牛乳			ごはん　玄米	
		大豆衣のキャベツメンチカツ	とり肉　ぶた肉　大豆			キャベツ　たまねぎ	でんぷん　さとう	油　豚脂
		コールスローサラダ	チキンハム		にんじん	キャベツ　とうもろこし		コールスロードレッシング
		ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん　トマト(県)	たまねぎ　マッシュルーム　しめじ	米粉　さとう　でんぷん	油
11 月	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		ハンバーグのトマトソースかけ	大豆　ぶた肉　とり肉		トマト	たまねぎ　にんにく	さとう	豚脂
		ツナとだいこんのサラダ	まぐろ			だいこん　きゅうり	さとう	油
		野菜スープ	ベーコン　大豆		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ	じゃがいも	
12 火	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		ささみ大葉梅肉フライ	大豆　とり肉		しそ	うめ	でんぷん　小麦粉　さとう	油
		切干大根のあえ物	とり肉		ほうれんそう　にんじん	切干大根(県)	さとう	油
		豚汁	ぶた肉　豆腐　みそ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう　ねぎ		
13 水	牛乳	麦ごはん		牛乳			大麦　ごはん	
		ビビンバ（肉そぼろ）	ぶた肉　とりレバー　みそ		にんじん	にんにく　しょうが	さとう	ごま油
		ナムル			ほうれんそう	もやし(県)	さとう	ごま油
		八宝湯	ぶた肉　えび		にんじん	たけのこ はくさい とうもろこし ねぎ しょうが	でんぷん	鶏脂　豚脂
14 木	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		あじフライのレモンソースかけ	あじ　大豆			レモン果汁	小麦粉　でんぷん　さとう	油
		塩こんぶあえ		塩吹昆布		キャベツ　きゅうり		
		けんちん汁	とり肉　豆腐　油揚げ		にんじん	だいこん　ねぎ　ごぼう		
15 金	牛乳	クロスロールパン（乳）		牛乳　スキムミルク			小麦粉　さとう	大豆油
		鶏肉のハーブ焼き	とり肉		バジル			
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ　とうもろこし　きゅうり		ごまドレッシング
		ラタトゥイユ	ぶた肉		にんじん パプリカ バジル トマト	ズッキーニ(県) なす(県) たまねぎ しめじ にんにく		油
食育の日 19 火	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		れんこんサンドフライ	とり肉　大豆			れんこん　しいたけ　たまねぎ	小麦粉　でんぷん	油
		ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ　かつおぶし	しらす　ひじき	にんじん　ピーマン		さとう	油
		なめこ汁	ぶた肉　豆腐　みそ	わかめ	にんじん	だいこん　ねぎ　なめこ		
		☆フローズンデザート	ゼラチン　豆乳	かんてん			さとう	
20 水	牛乳	塩ラーメン（中華めん）	ぶた肉	牛乳	にら　にんじん	とうもろこし たけのこ たまねぎ もやし(県) ねぎ にんにく	小麦粉	豚脂　鶏脂
		大豆ナゲットの変わりソースかけ(㊫2個・㊥3個)	大豆　とり肉　きな粉		にんじん	にんにく	でんぷん　さとう	油
		バンサンスー			にんじん	キャベツ　きゅうり	はるさめ　さとう	ごま　ごま油
21 木	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		なすみそメンチカツ	大豆　みそ　ぶた肉			たまねぎ　なす(県)	小麦粉　でんぷん　さとう	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
		かきたま汁（卵）	とり肉　豆腐　たまご		にんじん	たまねぎ　ねぎ	でんぷん	
		乾燥小魚		かたくちいわし			さとう　でんぷん	
22 金	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		さけの塩こうじ焼き	さけ					
		千草あえ	油揚げ		ほうれんそう	もやし(県)	さとう	
		沢煮わん	ぶた肉		にんじん　みつば(県)	ごぼう　えのきたけ　だいこん　ねぎ		
25 月	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		厚焼卵のおろしソースかけ（卵）	たまご			だいこん　ゆず果汁	でんぷん　さとう	大豆油　油
		ゆかりあえ			ゆかり	キャベツ　きゅうり		
		呉汁	ぶた肉　大豆　油揚げ　みそ			だいこん　ねぎ　こんにゃく	さといも	
26 火	牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
		レバー入りつくね（㊫２個・㊥３個）	とり肉　とりレバー			たまねぎ	でんぷん　さとう　米粉	油
		れんこんサラダ	ハム			れんこん(県)　だいこん　きゅうり	さとう	青じそドレッシング　油
		とうがん汁	とり肉　油揚げ		にんじん	たまねぎ しいたけ とうがん(市) ねぎ	でんぷん	
27 水	牛乳	サンドイッチロールパン（乳）		牛乳　スキムミルク			小麦粉　さとう	大豆油
		フランクフルトのケチャップソースかけ	フランクフルト				さとう	
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり　とうもろこし	じゃがいも	大豆マヨネーズ
		豆乳コーンスープ	とり肉　豆乳		にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	さとう　でんぷん　米粉	油
28 木	牛乳	玄米ごはん		牛乳			ごはん　玄米	
		野菜しゅうまい（㊫２個・㊥３個）	魚すり身　大豆		にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ エリンギ ひらたけ しょうが	さとう　小麦粉	豚脂
		中華サラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	油　ごま　ごま油
		麻婆豆腐	ぶた肉　豆腐　みそ		にんじん　にら	にんにく　しょうが　ねぎ	でんぷん　さとう	ごま油　鶏脂　豚脂
お月見 29 金	牛乳	わかめごはん		牛乳　わかめ			ごはん	
		里芋コロッケ	大豆　とり肉				でんぷん 小麦粉 さとう さといも	油
		ひじきのいため煮	ぶた肉 たちうお いとより ままかり	ひじき	にんじん　さやいんげん		さとう　でんぷん	ごま油
		お月見汁	とり肉		かぼちゃ　にんじん	だいこん　ねぎ　えのきたけ	じゃがいも　でんぷん　さとう	
		☆十五夜ゼリー		かんてん		みかん果汁　レモン果汁	さとう　水あめ	

㊫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、卵は愛知県産、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。**(卵)(乳)**はそれぞれ卵や乳を使用している献立です。

＊食物アレルギーの原因食品の使用については「アレルギー対象食品使用献立一覧表」でご確認ください。

献立について

○４日の「ナン」は、乳を使用していません。手でナンをちぎって、ドライカレーをのせて食べましょう。
○５日の「さつま汁」は、鹿児島県の郷土料理で、とり肉を使った具だくさんのみそ汁です。
○中学校は４日、小学校は７日に、日進市でとれた甘くてみずみずしい巨峰がつきます。
○19日は「食育の日」です。「ひじきとじゃこのふりかけ」には、愛知県碧南市でとれたじゃこを使用します。
○29日は、「お月見」の行事食です。お月見は、旧暦８月15日の「十五夜」をさします。今年の十五夜は、９月29日です。
十五夜は、秋の美しい月を観賞しながら秋の収穫に感謝をする行事で「中秋の名月」と呼ばれています。美しい月をかぼちゃもちで表現した「お月見汁」、みかんゼリーの上にかわいいうさぎの形をした寒天がのった「十五夜ゼリー」を提供します。

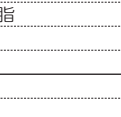
● 給食センターのご案内 ●
電話 0561-72-0691 FAX 0561-74-0962
日進市給食センター 検索

試食つき見学会のお知らせ
日　時：９月12日(火)
　　午前10時30分～正午
申し込み：９月１日(金) ～９月６日(水)
参加費：248円　先着12名
学校給食センターへ電話、FAX可
　　(8:30～17:00)
※状況により、やむを得ず中止になる場合がありますので、予めご了承ください

□■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■□

EAT MORE AICHI PRODUCTS いいとこあいち

今年度の目標
あいちの食を知ろう！



今月は…とうがん

とうがんは漢字で「冬の瓜」と書きます。主に収穫されるのは夏ですが、皮が厚く、冷暗所で保存をすれば冬までもつほど日持ちのよい野菜だったため、この名前が付けられました。原産地はインド、東南アジアです。日本では、平安時代には栽培が始まり、古くから食べられていました。明治時代から栽培されている小ぶりの「早生とうがん」は、愛知県の伝統野菜として選定されています。とうがんは、90%以上が水分でできており、果肉は柔らかく、淡泊な味わいが特徴です。そのため、みそ汁や煮物、炒め物など様々な料理に使われています。また、夏の水分補給になるほか、食欲が減りがちな夏のメニューに重宝されています。

26日のとうがん汁には、日進市でとれた「琉球とうがん」「ひめとうがん」を使用する予定です。しっかり食べて、残暑を乗り切りましょう。

GREEN PRINTING JFPI
P-B10023