

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
1金	牛乳 五穀ごはん さんまの蒲焼 青菜のごまだれ 白みそ汁	さんま とり肉 ぶた肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳	チンゲンサイ(県) にんじん(県)	きゅうり(県) もやし(県) だいこん(県) たまねぎ ねぎ	ごはん 麦 発芽玄米 黒米 もちぎび 赤米 でんぷん さとう さとう	植物油 植物油 ごま
5火	牛乳 とんこつラーメン(中華めん) いかフリッター(※2個・※3個) チンゲン菜のじゃこドレあえ	ぶた肉 いか ベーコン	牛乳 おきあみ あおさ ちりめんじゃこ	にんじん(県) チンゲンサイ(県) にんじん(県)	たまねぎ もやし(県) ねぎ とうもろこし キャベツ(県)	中華めん(小麦粉) でんぷん 米粉 さとう 小麦粉	豚脂 鶏脂 大豆油 植物油 植物油
6水	牛乳 米粉のカレーライス(麦ごはん) チキンナゲット(※2個・※3個) 日進市産福神漬サラダ	ぶた肉 とり肉 大豆粉	牛乳	にんじん(県) トマト(県) かつやワタ	たまねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ(県) きゅうり(県) れんこん だいこん なす(市) しょうが	ごはん 麦 発芽玄米 黒米 もちぎび 赤米 でんぷん さとう さとう	植物油 ココア 植物油 植物油
7木	牛乳 ごはん いわしのしょうが煮 白菜の昆布あえ 肉じゃが	いわし かつおぶし ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん(県)	しょうが はくさい(県) もやし(県) きゅうり(県) たまねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん さとう さとう 水あめ でんぷん じゃがいも さとう	
8金	いい歯の日 牛乳 ごはん 親子煮(卵) 一口カツ 三色あえ かみかみグミ(個包装)	とんこつ しょうが だし(県) かつお(市) かつお(市) ぶた肉 ゼラチン	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり(県) だいこん(県) ブドウ果汁	ごはん さとう でんぷん 小麦粉 でんぷん 米粉 さとう	植物油 ごま 水あめ さとう
11月	牛乳 ピラフ 鶏肉のハーブ焼き ツナのリモンサラダ ☆ヨーグルト(乳)	ぶた肉 とり肉 まぐろ	牛乳 ヨーグルト	にんじん(県) ピーマン パプリカ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム きゅうり(県) レモン果汁	アルファ化米 でんぷん さとう さとう	植物油 植物油
12火	牛乳 ごはん あじフライのレモンソースかけ ゆかりあえ 呉汁	あじ 大豆粉 ぶた肉 大豆(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳	赤しそ にんじん(県)	レモン果汁 はくさい(県) きゅうり(県) だいこん(県) ねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう	植物油 さといも(市)
13水	牛乳 ごはん 野菜とキムチのいため物 きゅうりのごま醤油あえ おじゃかもち汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ(県)	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ ほうれんそう(県) にんにく しょうが ねぎ(県) じゃがいも(県) きゅうり(県) だいこん(県) ねぎ	ごはん さとう さとう でんぷん じゃがいも	ごま油 ごま ごま油
14木	牛乳 ごはん さけの照りマヨ焼き れんこんのきんぴら かきたま汁(卵)	さけ ぶた肉 とり肉 豆腐(県) たまご	牛乳	にんじん(県) さやいんげん にんじん(県)	れんこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう でんぷん	マヨネーズ(大豆粉) ごま油
15金	牛乳 サンドイッチロールパン(乳) 米粉のスティックフィッシュフライ ボイル野菜 豆乳コーンスープ ノンエッグタルタルソース(個包装)	ほき ベーコン 豆乳 大豆粉	牛乳 スキムミルク	にんじん(県) にんじん(県) パセリ(県) パセリ(県)	キャベツ(県) きゅうり(県) たまねぎ とうもろこし レモン果汁 きゅうりピクルス たまねぎ	小麦粉 さとう 米粉 さとう でんぷん さとう	大豆油 植物油 植物油 植物油
18月	牛乳 ごはん カップ納豆 水菜と大根のゆずドレサラダ 鶏団子汁	大豆 まぐろ とり肉 豆腐(県)	牛乳	みずな(県) にんじん(県)	だいこん(県) とうもろこし ゆず果汁 だいこん(県) たまねぎ えのきたけ ねぎ	さとう さとう でんぷん	植物油
19火	食育の日 牛乳 揚げパン(乳) スパニッシュオムレツ(卵) 米粉スパゲティサラダ スイートポテト(個包装)	たまご とり肉 チキンハム 豆乳	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう(県) にんじん(県)	たまねぎ きゅうり(県) キャベツ(市) とうもろこし	小麦粉 さとう さとう でんぷん じゃがいも 米粉 でんぷん 米粉 じゃがいも さとう さつまいも	大豆油 植物油 植物油 植物油 マヨネーズ(大豆粉) 大豆油 植物油
20水	牛乳 五目あんかけうどん(白玉うどん) 五平もち ささみの大根サラダ	ぶた肉 かまぼこ(県) だいこん(県) かつお(市) かつお(市) みそ(県) とり肉	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ はくさい(県) ねぎ(市) しいたけ だいこん(県) きゅうり(県)	白玉うどん(小麦粉) さとう でんぷん ごはん さとう	ごま 植物油
21木	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ ひじきとツナのサラダ 米粉のホワイトシチュー(乳)	豆腐(県) とり肉 大豆粉 まぐろ とり肉	牛乳	ひじき にんじん(県) パセリ(県)	たまねぎ きゅうり(県) たまねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう じゃがいも でんぷん さとう 米粉	植物油 植物油 植物油
25月	牛乳 ごはん 鶏肉のケチャップみそあえ ごぼうサラダ わかめスープ 豚丼(ごはん) 白菜のおかかあえ すまし汁	とり肉 みそ(県) ぶた肉 わかめ ぶた肉 かつおぶし 豆腐(県) かまぼこ(県) かつお(市) かつお(市)	牛乳	トマト にんじん(県) にんじん(県)	ごぼう きゅうり(県) とうもろこし たまねぎ えのきたけ キャベツ(市) もやし(県) ねぎ こんにゃく たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん でんぷん さとう さとう ごはん さとう	植物油 ごま ごま油
26火	牛乳 ごはん 焼きそばのおろしソースかけ 磯香あえ 団子汁	さば のり とり肉 油揚げ(県) 麦みそ	牛乳	にんじん(県)	だいこん(県) ゆず果汁 きゅうり(県) はくさい(県) だいこん(県) ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう	
27水	牛乳 ごはん 焼きたま汁(卵)	ぶた肉 とりレバー みそ(県)	牛乳	にんじん(県)	にんにく しょうが ほうれんそう(県)	小麦粉 じゃがいも さとう さとう	ごま油 ごま油
28木	牛乳 ナムル 中華コーンスープ(卵)	とり肉 たまご 豆腐(県)	牛乳	にんじん(県) ほうれんそう(県)	たまねぎ とうもろこし ねぎ(市)	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん さとう	植物油 植物油
29金	牛乳 わかめごはん 卵の花コロケ 関東煮 みかん(生)	牛乳 わかめ 大豆粉 おから ぶた肉 はんぺん(魚すり身) 大豆粉 豆腐 こんぶ ひじき	牛乳	にんじん(県) にんじん(県)	ねぎ たまねぎ だいこん(県) こんにゃく ごぼう	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう でんぷん さとう	植物油 植物油

※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。(卵)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

- 6日の「日進市産福神漬けサラダ」には、日進市で夏にとれたなすを福神漬けにして使用します。
- 8日は「いい歯の日」です。かむことを意識するために、大根漬、一口カツ、かみかみグミといった硬い食材や食品を組み合わせた献立になっています。よくかんで食べましょう。
- 11日の「ピラフ」は、ウインナーや野菜をオリーブ油で炒め、アルファ化米を加えて炊き上げます。
- 15日は、サンドイッチロールパンに米粉のスティックフィッシュフライやボイル野菜をささみ、ノンエッグタルタルソースをかけて食べましょう。
- 18日の「カップ納豆」は、北海道産の大豆から作られています。納豆は日本が誇る発酵食品です。残さず食べましょう。
- 19日は「食育の日」の献立です。人気の「揚げパン」が登場します!デザートには、乳、卵、小麦を使用せず、さつまいもとじゃがいもの二つのおいしさが味わえる「スイートポテト」を提供します。
- 25日は「牛乳給食の日」です。「鶏肉のケチャップみそあえ」は、福井県で人気の給食メニューです。鶏肉をから揚げにし、仕上げにケチャップみそをからめます。みそ入りのケチャップソースが食欲をそそります。
- 29日は、熊本県産の旬のみかんを提供します。

給食センターのご案内

電話:0561-72-0691
E-mail:kyushoku@city.nissin.lg.jp
日進市給食センター

おいしい給食体験会のお知らせ

日時:11月25日(月)
午前10時30分~正午
申し込み:11月1日(金)から
電子申請で →
参加費:248円 先着20名
※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

●11月から新たに「配膳表」もドコモで配信します。
スペシャルメニューや人気メニューなど、カラーで分かりやすく紹介します。

●Instagramで、ほぼ毎日給食メニューをアップしています。
「おいしい給食@日進」ぜひご覧ください。

☑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☑

今年度の目標 郷土料理を知ろう

今月は...五平もち
愛知県・長野県・岐阜県

「五平もち」は愛知県・奥三河地域のほか、長野県・木曾、伊那地域、岐阜県・飛騨地域など、中部地方の山間部発祥の郷土料理で、江戸時代中期にはすでに食べられていたと言われています。木こりや狩人といった山の仕事を生業としている人々が、山仕事の安全を祈る祭りである「山の講」の前夜に、この「五平もち」をつくって食べていたそうです。

五平もちは、炊き立てのうるち米をしっかりと潰してもちのような状態にしたものを平たくして串に刺し、みそダレをつけて焼き上げます。平たい楕円形をしたわらじ型が一般的ですが、平だんご型など、かたじけなくバリエーションが多いです。また、つけるみそダレは、家庭やお店ごとに味が異なり、くるみやごま、落花生、にんにく、ねぎなどをみそに練り込んで、味にバリエーションを持たせて楽しむこともできます。

20日(水)の給食では、しょうゆ、練りごま、すりごまなどをみそに練り込んでみそダレをつくり、焼いた五平もちにつけて提供します。味わって食べましょう。