日進市立学校給食センター

2024年1月　16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
人日の節句・鏡開き	10 水		牛乳	わかめごはん		牛乳　わかめ			ごはん	
				ぶりの幽庵焼き	ぶり			ゆず果汁	さとう	
				きなこもち	きな粉				米粉　でんぷん　さとう	
				七草汁	とり肉　油揚げ		ごぎょう ほとけのざ せり 菜花 はこべ こまつな	かぶ(県)　だいこん(市)　はくさい(県)		
				かみかみ黒豆（小袋）	黒豆				さとう	
	11 木		牛乳	揚げパン（乳）		牛乳　スキムミルク			小麦粉　さとう	植物油　大豆油
				ごぼう入りつくね	とり肉　おから			しょうが　ねぎ　たまねぎ　ごぼう	さとう　でんぷん	
				米粉スパゲティーサラダ	まぐろ		にんじん(県)	きゅうり(県)　とうもろこし	米粉スパゲティー	植物油 マヨネーズ(大豆粉)
				☆ヨーグルト（乳）		ヨーグルト				
	12 金		牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
				鶏肉の照り焼き	とり肉				さとう　でんぷん	
				アレッタ入りごぼうサラダ			アレッタ(市)　にんじん(県)	ごぼう　きゅうり(県)　とうもろこし	さとう	ごま　ごま油
				酒かす汁	ぶた肉　みそ		にんじん(県)	こんにゃく　だいこん(市)　ねぎ(市)	さといも　酒かす	
	15 月		牛乳	玄米ごはん		牛乳			ごはん　玄米	
				マーボー豆腐	ぶた肉　豆腐　みそ		にんじん(県)　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
				愛知県産食材入り揚げぎょうざ(小2個・中3個)	ぶた肉		にんじん(県)	たまねぎ　れんこん	小麦粉　でんぷん　さとう	植物油
				チンゲン菜のじゃこドレあえ	ベーコン	ちりめんじゃこ	チンゲンサイ　にんじん(県)	キャベツ(市)	さとう	植物油
	16 火		牛乳	カレーライス（麦ごはん）	ぶた肉	牛乳	にんじん(県)　トマト	たまねぎ　にんにく　チャツネ	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油　豚脂
				オムレツ（卵）	たまご				でんぷん	大豆油　植物油
				れんこんサラダ	チキンハム			れんこん　だいこん(市)　きゅうり(県)	さとう	青じそドレッシング 植物油
	17 水		牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
				いわしの生姜煮	いわし			しょうが	でんぷん　さとう	
				白菜の磯香あえ		のり	ほうれんそう(県)	はくさい(県)		
				肉じゃが	ぶた肉		にんじん(県)　さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　さとう	
	18 木		牛乳	サンドイッチバンズパン（乳）		牛乳　スキムミルク			さとう　小麦粉	大豆油
				ハンバーグのケチャップソースかけ	大豆　ぶた肉　とり肉		トマト	たまねぎ	さとう　でんぷん	豚脂
				ボイル野菜				キャベツ(市)　きゅうり(県)		
				豆乳コーンスープ	とり肉　豆乳		にんじん(県)　パセリ(県)	たまねぎ　とうもろこし	でんぷん　さとう　米粉	植物油
				スライスチーズ（乳）		スライスチーズ				
あいちを食べる学校給食の日	19 金	食育の日	牛乳	玄米ごはん		牛乳			ごはん　玄米	
				応募献立 タージーパイ	とり肉			しょうが　にんにく	でんぷん	植物油
				日進市産切干大根の中華あえ	まぐろ		チンゲンサイ	切干大根(市)　キャベツ(市)	さとう	植物油　ごま油
				八宝湯	ぶた肉　えび		にんじん(県)	たけのこ はくさい(県) とうもろこし ねぎ しょうが	でんぷん	鶏脂　豚脂
	22 月		牛乳	麦ごはん		牛乳			ごはん　大麦	
				ビビンバ（肉そぼろ）	ぶた肉　とりレバー　みそ		にんじん(県)	にんにく　しょうが	さとう	ごま油
				ナムル			ほうれんそう(県)	もやし	さとう	ごま油
				おじゃがもち汁	とり肉　油揚げ		にんじん(県)	だいこん(市)　ねぎ	でんぷん　じゃがいも	
	23 火		牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
				さけフライのレモンソースかけ	さけ　大豆			しょうが　レモン果汁	小麦粉　でんぷん　さとう	植物油
				きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん(県)　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく	さとう	ごま油　植物油　ごま
				呉汁	とり肉　大豆　油揚げ　みそ			だいこん(市)　ねぎ　こんにゃく	さといも	
全国学校給食週間	24 水		牛乳	きしめん汁（きしめん）	とり肉 油揚げ かまぼこ(れんこだい・たちうお・すけとうだら)	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ　はくさい(県)　ねぎ(市)	小麦粉　でんぷん　さとう	
				大学芋					さつまいも　水あめ　さとう	ごま　植物油
				大豆サラダ	大豆　ハム		こまつな	キャベツ(県)	さとう	植物油
	25 木		牛乳	玄米ごはん		牛乳			玄米　ごはん	
				みそカツ	ぶた肉　みそ				小麦粉　米粉　でんぷん　黒糖	植物油
				郎席漬け				はくさい(市)　きゅうり(県)　しょうが		ごま
				かきたま汁（卵）	とり肉 かまぼこ(たちうお・すけとうだら・れんこだい) 豆腐 たまご		にんじん(県)	ねぎ(市)	でんぷん　さとう	
				☆蒲郡みかんゼリー				蒲郡みかん果汁	さとう	
	26 金		牛乳	にんじんごはん	とり肉　油揚げ	牛乳	にんじん(県)	こんにゃく　ごぼう　しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	植物油
				いかフリッター(小2個・中3個)	いか	あおさ　おきあみ			でんぷん　さとう　小麦粉　米粉	大豆油
				プチヴェールとツナの和風サラダ	まぐろ		プチヴェール(市)	キャベツ(県)　きゅうり(県)　レモン果汁	さとう	植物油
				☆日進市産お米のタルト（乳・卵）	たまご	スキムミルク 練乳 牛乳			水あめ　米粉　さとう　小麦粉	植物油　大豆油
	29 月		牛乳	ごはん		牛乳			ごはん	
				ひきずり	とり肉　焼き豆腐		にんじん(県)	こんにゃく はくさい(市) えのきたけ ねぎ(市)	さとう	
				南知多産ひじきコロッケ		ひじき	にんじん	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう 小麦粉 米粉	植物油
				りんご				りんご(生)		
	30 火		牛乳	あいちの米粉入りパン（乳）		牛乳　スキムミルク			さとう　小麦粉　米粉	大豆油
				ハムステーキ	ぶた肉　とり肉				さとう　でんぷん	豚脂
				花野菜のごまだれ	まぐろ		ブロッコリー(県)	カリフラワー(県)　キャベツ(県)	さとう	植物油　ごま
				冬野菜のクリームシチュー（乳）	とり肉	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ　かぶ(県)　はくさい(県)	でんぷん　さとう　米粉	植物油
	31 水		牛乳	玄米ごはん		牛乳			玄米　ごはん	
				焼きさばのみそかけ	さば　みそ			しょうが	さとう	
				ゆかりあえ			赤しそ	はくさい(県)　きゅうり(県)		
				関東煮	ぶた肉 はんぺん(魚すり身・大豆) がんもどき	こんぶ	にんじん(県)	だいこん(県)　こんにゃく	さとう　でんぷん	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、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。

献立について

○10日は「人日の節句・鏡開き」の行事食です。「人日の節句」には、春の七草を使用した料理を食べて、邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。また、11日は「鏡開き」のため、白玉もちを茹でて「きなこもち」にして提供します。さらに、新年最初の給食に合わせて、黒豆やぶりなど、新春に味わってほしい食材も使用します。

○12日の「酒かす汁」は、日本酒を造るときにできる副生物「酒かす」を使用したみそ汁です。「酒かす」は栄養価が高く、食べると体の芯からポカポカと温まります。

○18日は、サンドイッチバンズパンにハンバーグ・ボイル野菜・スライスチーズをはさみ、ハンバーガーにして食べましょう。

○19日の「タージーパイ」は、梨の木小学校４年生小林朝陽さんの応募献立です。スパイスの効いた台湾風の鶏肉のから揚げでカリッとした食感が特徴です。

○24日(水)～30日(火)は「全国学校給食週間」です。愛知県や日進市の「郷土料理」や旬の「地場産物」を使用した料理を提供します。26日の「日進市産お米のタルト」は、日進市産「あいちのかおり」を米粉にして使用します。タルトの中身は、小麦・卵・牛乳を使用した濃厚なカスタードクリームです。日進市のキャラクターを使用したデザインシールにもご注目ください！

○１月から「中学３年生リクエスト給食」を実施していきます。楽しみにしていてください！

●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：１月30日(火) 午前10時30分～正午
申し込み：１月17日(水)～１月23日(火)
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■□

今年度の目標

あいちの食を知ろう！

今月は…鶏卵

愛知県では121戸の生産者が約764万羽の採卵用の成鶏を飼養しています。この羽数は愛知県の人口とほぼ同じです。また、飼養羽数は全国で４位となっており、古くから養鶏王国愛知として有名です。(令和４年時点)

鶏卵は、良質なタンパク質をはじめ、各種ミネラルやビタミンを豊富に含んでおり、完全栄養食品に近いと言われるほど栄養価が高い食材です。また、安価で、簡単に調理ができ、消化・吸収にも優れているので、赤ちゃんの離乳食からお年寄りの食事まで、年代を超えて食べられています。給食でも、かきたま汁、オムレツ、厚焼き卵などたくさんの卵料理が登場しますね。特に、かきたま汁や親子煮など給食センターで鶏卵を調理する際は、採卵後３日以内の新鮮な卵を使用しています。何千個もの卵の割卵作業は、調理員さんが一つ一つ丁寧に行っています。今月も、さまざまな卵料理が登場しますので、感謝して味わって食べて欲しいです。

GREEN PRINTING JFPI
P-B10023