

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:(ごはんとかかずを)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のになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのものになるもの	
		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
節分の日	1 牛乳 米粉のカレーライス(麦ごはん) オムレツ(卵) 福神漬サラダ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん(県) かぼちゃ トマト(県)	たまねぎ(県) にんにく りんごピューレ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉 でんぶん さとう さつまいも	ココア 植物油
	2 牛乳 ごはん いわしの蒲焼き 磯香あえ さつま汁 節分豆	いわし	牛乳		しょうが きゅうり(県) はくさい(市) えのきたけ こんにゃく ごぼう ねぎ(市)	ごはん 米粉 でんぶん さとう	植物油
	5 牛乳 ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 海藻サラダ デコボン	ぶた肉 生揚げ みそ(県) とり肉	牛乳	にんじん(県)	こんにゃく たまねぎ(県) しめじ きゅうり(県) にんにく	ごはん でんぶん さとう	豚脂 鶏脂 米油 青じそレタソウ 植物油
6 牛乳 中華飯(玄米ごはん) 野菜しゅうまい(㊶2個・㊶3個) 豆乳杏仁豆腐のフルーツあえ	ぶた肉 いか えび 魚すり身 大豆 豆乳	牛乳	にんじん(県) チンゲンサイ(県) にんじん(県)	しょうが もやし(県) はくさい(県) たまねぎ(県) たけのこ しめじ しょうが ひらたけ たまねぎ(県) とうもろこし エリンギ 甘夏みかん缶 パイン缶 黄桃缶	玄米 ごはん でんぶん でんぶん 小麦粉 さとう パン粉	豚脂 鶏脂 ごま油 豚脂	
7 牛乳 ミートソース(ソフトめん) 白身魚のジェノパソース ポテトチップスサラダ(ポテトチップス別添え)	ぶた肉 ぎゅう肉 たら ベーコン 大豆 かきパウダー	牛乳	にんじん(県) トマト にんにく バジル	たまねぎ(県) マッシュルーム にんにく プルーン キャベツ(県) きゅうり(県)	小麦粉 米粉 さとう でんぶん さとう	植物油 ココア 植物油 植物油 米油	
8 牛乳 ごはん すきやき れんこんサンドフライ ささみのごまだれ	ぎゅう肉 ぶた肉 豆腐(県) とり肉 大豆粉 とり肉	牛乳	にんじん(県)	こんにゃく たまねぎ(県) はくさい(県) ねぎ(市) えのきたけ たまねぎ(県) しいたけ れんこん(県) だいこん(市) きゅうり(県)	ごはん さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	植物油 米油 ごま	
9 牛乳 キムタクごはん(玄米ごはん) 切干大根のナムル 中華コンスープ(卵)	ぶた肉 魚すり身 とり肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん(県) ほうれんそう(県)	りんごピューレ はくさい(県) しょうが たまねぎ(県) にんにく だいこん(県) ねぎ(市) もやし(県) 切干大根(県) たまねぎ(県) とうもろこし ねぎ	玄米 ごはん さとう さとう でんぶん	大豆油 ごま油 ごま油 豚脂 鶏脂	
13 牛乳 わかめごはん 白身魚の香味揚げ 大根サラダ けんちん汁	たら チキンハム とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ		にんにく しょうが だいこん(県) きゅうり(県) だいこん(県) ねぎ ごぼう	ごはん でんぶん さとう	植物油 米油 ごま油	
	14 牛乳 レーズンロールパン(乳) ポテトカップの野菜グラタン イタリアンサラダ ポトフ ☆お米のガトーショコラ	大豆 豆乳 おから チキンウィンナー 豆乳	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう(県) にんじん(県) パプリカ にんじん(県) トマト(県)	干しぶどう とうもろこし たまねぎ(県) きゅうり(県) キャベツ(県) とうもろこし たまねぎ(県) だいこん(市) キャベツ(県)	小麦粉 さとう 水あめ 米粉 じゃがいも さとう じゃがいも さとう 米粉 でんぶん	大豆油 植物油 大豆油 米油 植物油 植物油 ココア
	15 牛乳 ごはん あかもく入りはんぺんの生姜ソースかけ しらすあえ 豚汁	魚すり身 しらす(県) ぶた肉 油揚げ 豆腐(県) みそ(県)	牛乳 あかもく しらす(県)	しょうが ほうれんそう(県) にんじん(県) こまつな	しょうが はくさい(県) もやし(県) だいこん(県) こんにゃく ごぼう	ごはん でんぶん さとう	米油 植物油 ごま油
16 牛乳 ごはん 春巻 マーボー春雨 中華とうふ汁	ぶた肉 ぶた肉 みそ(県) とり肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん(県) いら にんじん(県) いら にんじん(県) こまつな	もやし(県) エリンギ キャベツ(県) しいたけ たけのこ にんにく もやし(県) はくさい(県) ねぎ	ごはん さとう 小麦粉 水あめ でんぶん はるさめ さとう でんぶん	大豆油 ごま油 植物油 豚脂 鶏脂 ごま油 豚脂 鶏脂 ごま油	
食育の日	19 牛乳 ごはん さんま銀紙焼き 切干大根のごま酢あえ のっぺい汁 コーヒー牛乳の素	さんま みそ とり肉 とり肉 油揚げ ちくわ(いと)り たちう まがし	牛乳	にんじん(県)	レモン果汁 切干大根(市) はくさい(県) きゅうり(県) だいこん(県) こんにゃく ねぎ	ごはん さとう 米粉 さとう さといも でんぶん コーヒー牛乳の素	
	20 牛乳 米粉のハヤシライス(玄米ごはん) ほたてのアヒージョ フレッシュパイ	ぎゅう肉 ぶた肉 ほたて	牛乳	にんじん(県) トマト ブロッコリー	たまねぎ(県) マッシュルーム しめじ にんにく しめじ とうもろこし にんにく パイン(生)	ごはん 玄米 さとう でんぶん 米粉 大豆油 植物油 植物油	
	21 牛乳 りんごパン(乳) やきそば つくねハンバーグ(2個) ツナのレモンサラダ キャンディチーズ(乳)(㊶2個・㊶3個)	ぶた肉 いか とり肉 まぐろ キャンディチーズ	牛乳 スキムミルク	にんじん(県) ピーマン	りんご(缶) キャベツ(県) 紅しょうが たまねぎ(県) しょうが ねぎ だいこん(県) きゅうり(県) レモン果汁	小麦粉 さとう 中華そば でんぶん さとう さとう	大豆油 植物油 植物油
22 牛乳 玄米ごはん お好みそば ごぼうサラダ わかめ汁	とり肉 まぐろ おから ぶた肉 かまぼこ(すけとうだら) 豆腐 わかめ	牛乳	にんじん(県) にんじん(県) にんじん(県)	たまねぎ(県) しいたけ しょうが ごぼう きゅうり(県) とうもろこし たまねぎ(県) えのきたけ もやし(県) ねぎ(市)	ごはん 玄米 さとう さとう	植物油 ごま ごま油	
応募献立の日	26 牛乳 栄養満点野菜のごはん 厚焼卵のあんかけ(卵) ゆかりあえ ☆米粉のいちごクレープ	とり肉 ちくわ(たちう) まがし いとり 油揚げ たまご 大豆粉 豆乳	牛乳	にんじん(県)	こんにゃく ごぼう しいたけ はくさい(県) きゅうり(県) レモン果汁 いちごペースト	アルファ米 アルファ米5米 さとう さつまいも さとう でんぶん	米油 大豆油 植物油 植物油
	27 牛乳 ごはん 関東煮 納豆サラダ(カップ納豆、コーンサラダ)	ぶた肉 はんぺん(魚すり身大豆) がんもどき(県) 納豆 チキンハム	牛乳 こんぶ	にんじん(県)	だいこん(県) こんにゃく きゅうり(県) とうもろこし	ごはん さとう でんぶん さとう	植物油 植物油 米油
	28 牛乳 とんこつラーメン(中華めん) ほうれん草のりジャコナムル 鬼まんじゅう	ぶた肉 しらす(県) のり ほうれんそう(県) チンゲンサイ(県)	牛乳	にんじん(県) しらす(県) のり	キャベツ(県) もやし(県) ねぎ たまねぎ(県) とうもろこし もやし(県)	小麦粉 さとう さとう 米粉 さつまいも	豚脂 鶏脂 大豆油 ごま油 ごま
29 牛乳 キャベツ入りメンチカツ きゅうりのごま醤油あえ 漬汁	大豆 ぶた肉 ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ(県)	牛乳		たまねぎ(県) キャベツ(県) きゅうり(県) だいこん(県) ねぎ(市) こんにゃく	ごはん でんぶん さとう パン粉 小麦粉 さとう	大豆油 植物油 ごま ごま油	

㊶は小学校のみ、㊷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

- 2日は、節分の行事食です。いわしの蒲焼きや節分豆を食べて「一年の健康」を願いましょう。
- 5日は、今が旬のデコボンです。デコボンは「ボンカン」と「清見オレンジ」のかけ合わせで誕生したものです。
- 7日の「ポテトチップスサラダ」は、別添えのポテトチップスをパットの中で混ぜてから配りましょう。
- 14日の「パレンタインデザート」は、お米のガトーショコラです。牛乳の代わりに豆乳を使った乳、卵の入っていないデザートです。カカオの風味を生かした濃厚な味わいが特徴です。
- 20日の「ほたてのアヒージョ」は、北海道産のほたてを無償で提供されたものになります。
- 22日の「お好みそば」は、いつもの鶏そばとは一味違い、まぐろやおからが入った具だくさんの丼です。お好みそばをごはんの上にのせて食べましょう。
- 26日の「栄養満点野菜のごはん」は、西小学校の富田純乃さんの応募献立です。さつまいもや野菜がたっぷり入った名前のおり栄養満点の炊き込みご飯です。見た目もきれいで、食欲がわきます。給食で調理しやすいように、少しアレンジしてあります。

2月も「中学3年生リクエスト給食」を実施していきます。

●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: 2月14日(水)
午前10時30分~正午
申し込み: 2月1日(木)~2月7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■□

今年度の目標
あいちの食を知ろう!

今月は…**にんじん**

にんじんは、給食をはじめ、毎日の食卓によく登場しています。鮮やかなオレンジ色は料理に彩りを添えてくれます。にんじんはアフガニスタンが原産国といわれ、シルクロードを伝って東西に広がりました。日本へは江戸時代の始めごろに、中国から赤や黄色、紫色の東洋種が伝わりました。また、西側ではトルコやヨーロッパに伝わり、オランダでオレンジ色のにんじんが誕生しました。その後、江戸時代末ごろに日本へオレンジ色の西洋種が伝わり、明治時代には、より多くの品種が入ってきました。すると、これまでの東洋種よりも西洋種のほうが栽培しやすいことから、オレンジ色のにんじんが多く作られるようになりました。