日進市立学校給食センター

2024年３月　14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 |
| 1金 | ひなまつり | 小学校 | 牛乳 | わかめごはん | | 牛乳　わかめ | | | ごはん | |
| | | | | 鶏肉の照りかけ | とり肉 | | | | でんぷん　さとう | 植物油 |
| | | | | 菜の花あえ | | | 菜の花(県)　にんじん(県) | キャベツ(県) | | |
| | | | | 紅白もち汁 | ぶた肉 | | にんじん(県) | だいこん(県)　はくさい(県)　ねぎ | でんぷん　もち米 | |
| | | | | ひなあられ | | かんてん | | | さとう　もち米　でんぷん | |
| | | 中学校 | 牛乳 | 古代米赤飯（別添えごま塩） | | 牛乳 | | | ごはん　もち米　黒米 | ごま |
| | | | | 鶏肉の照りかけ | とり肉 | | | | でんぷん　さとう | 植物油 |
| | | | | 菜の花あえ | | | 菜の花(県)　にんじん(県) | キャベツ(県) | | ごま |
| | | | | 紅白もち汁 | ぶた肉 | | にんじん(県) | だいこん(県)　はくさい(県)　ねぎ | でんぷん　もち米 | |
| | | | | ひなあられ | | かんてん | | | もち米　さとう　でんぷん | |
| 4月 | | 小学校 | 牛乳 | ロールパン（乳） | | 牛乳　スキムミルク | | | さとう　小麦粉 | 植物油　大豆油 |
| | | | | ハムステーキ | とり肉　ぶた肉 | | | | でんぷん　さとう | 豚脂 |
| | | | | フレンチサラダ | | | にんじん(県) | キャベツ(県)　きゅうり(県)　とうもろこし　レモン果汁 | さとう | 植物油 |
| | | | | ほたて入り豆乳チャウダー | ほたて　豆乳 | | にんじん(県)　パセリ(県) | たまねぎ　マッシュルーム | じゃがいも　米粉　さとう　でんぷん | 植物油 |
| | | 中学校 | 牛乳 | ロールパン（乳） | | 牛乳　スキムミルク | | | さとう　小麦粉 | 植物油　大豆油 |
| | | | | ハムステーキ | とり肉　ぶた肉 | | | | でんぷん　さとう | 豚脂 |
| | | | | フレンチサラダ | | | にんじん(県) | キャベツ(県)　きゅうり(県)　とうもろこし　レモン果汁 | さとう | 植物油 |
| | | | | ほたて入り豆乳チャウダー | ほたて　豆乳 | | にんじん(県)　パセリ(県) | たまねぎ　マッシュルーム | じゃがいも　米粉　さとう　でんぷん | 植物油 |
| | | | | ☆卒業お祝いカップケーキ | 豆乳 | | | いちごソース　ココナッツミルク | タピオカ粉　米粉　さとう | 大豆油　植物油 |
| 5火 | | | 牛乳 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | |
| | | | | さわらの磯辺揚げ | 大豆　さわら | あおさ | | | 小麦粉　でんぷん | 植物油 |
| | | | | 春雨とひじきのあえ物 | チキンハム | ひじき | | きゅうり(県)　キャベツ(県) | はるさめ　さとう | ごま油 |
| | | | | 豚汁 | ぶた肉　油揚げ(県)　豆腐(県)　みそ(県) | | にんじん(県) | だいこん(県)　こんにゃく　ごぼう | | |
| 6水 | | 小学校 | 牛乳 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | |
| | | | | 肉団子の酢豚風 | とり肉 | | にんじん(県)　ピーマン | たまねぎ　たけのこ | さとう　でんぷん | 植物油　鶏脂　豚脂 |
| | | | | 切干大根のナムル | | | ほうれんそう(県) | もやし(県)　切干大根(県) | さとう | ごま油 |
| | | | | ピリ辛スープ | ぶた肉　豆腐(県)　みそ(県) | | にんじん(県)　にら | たまねぎ　はくさい(県)　ねぎ　にんにく | | 植物油 |
| 7木 | | | 牛乳 | ハヤシライス（玄米ごはん） | ぎゅう肉 | 牛乳 | にんじん(県)　トマト　ピーマン | たまねぎ　マッシュルーム　しめじ　にんにく | ごはん　玄米　さとう　米粉　でんぷん | 大豆油　植物油 |
| | | | | オムレツ（卵） | たまご | | | | でんぷん | 大豆油　植物油 |
| | | | | ポテトサラダ | チキンハム | | | きゅうり(県)　とうもろこし | じゃがいも | マヨネーズ(大豆粉) |
| 8金 | 応募献立の日 | | 牛乳 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | |
| | | | | ぶた肉のみそまよグリルやき | ぶた肉　みそ(県) | | | | | マヨネーズ(大豆粉)　ごま |
| | | | | 大根サラダ | まぐろ | | | だいこん(県)　きゅうり(県) | さとう | 植物油 |
| | | | | 沢煮わん | とり肉 | | にんじん(県)　みつば(県) | たけのこ　ごぼう　えのきたけ | | |
| | | | | ☆ヨーグルト（乳） | | ヨーグルト | | | | |
| 11月 | | | 牛乳 | くろロールパン（乳） | | 牛乳　スキムミルク | | | 黒糖　小麦粉　さとう | 大豆油　植物油 |
| | | | | 白身魚のレモンソースかけ | たら | | | レモン果汁 | さとう　でんぷん | |
| | | | | しらすとキャベツのコールスローサラダ | | しらす(県) | にんじん(県) | きゅうり(県)　キャベツ(県) | さとう | フレンチクリーミードレッシング |
| | | | | ポークビーンズ | 大豆(県)　ぶた肉 | | にんじん(県)　トマト | たまねぎ | じゃがいも　さとう | |
| 12火 | | | 牛乳 | 麦ごはん | | 牛乳 | | | ごはん　大麦 | |
| | | | | 麻婆豆腐 | ぶた肉　豆腐　みそ(県) | | にんじん(県)　にら | にんにく　しょうが　たけのこ　ねぎ | でんぷん　さとう | ごま油　豚脂　鶏脂 |
| | | | | 春巻 | ぶた肉 | | にんじん(県)　にら | キャベツ(県)　もやし(県)　エリンギ | 水あめ　さとう　でんぷん　小麦粉 | 大豆油　ごま油　植物油 |
| | | | | 中華サラダ | まぐろ | | | もやし(県)　きゅうり(県) | さとう | 植物油　ごま　ごま油 |
| | | | | ☆いちご（２個入り） | | | | いちご(生) | | |
| 13水 | | | 牛乳 | カレー南蛮（白玉うどん） | ぶた肉　油揚げ(県) | 牛乳 | にんじん(県) | たまねぎ　ねぎ　チャツネ　にんにく | 小麦粉　でんぷん　さとう | 米油　豚脂 |
| | | | | キャベツ入りつくね | かつおぶし　とり肉　えんどう豆 | | | しょうが　キャベツ(県) | さとう　でんぷん | 豚脂 |
| | | | | チンゲン菜のごまだれ | | | チンゲン菜(県) | きゅうり(県)　もやし(県) | さとう | ごま |
| 14木 | | | 牛乳 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | |
| | | | | 菜の花コロッケ | | | 菜の花(県) | たまねぎ | じゃがいも　さとう　小麦粉　でんぷん　米粉 | 植物油 |
| | | | | ごぼうサラダ | | | 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 |
| | | | | すきやき風煮 | ぶた肉　かまぼこ(たちうお　れんこだい　すけとうだら)　焼き豆腐(県) | | にんじん(県) | こんにゃく　はくさい(県)　ねぎ　えのきたけ | さとう　でんぷん | |
| 15金 | | | 牛乳 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | |
| | | | | いわしのうめ煮 | いわし | | 赤しそ | 梅干し | でんぷん　さとう | |
| | | | | れんこんサラダ | ハム | | | れんこん　だいこん(県)　きゅうり(県) | さとう | 青じそドレッシング　植物油 |
| | | | | かきたま汁（卵） | とり肉　豆腐(県)　たまご | | にんじん(県) | ねぎ | でんぷん | |
| 18月 | 食育の日 | 小学校 | 牛乳 | 古代米赤飯（別添えごま塩） | | 牛乳 | | | ごはん　もち米　黒米 | ごま |
| | | | | 花型ハンバーグのおろしソースかけ | 豆腐　おから　とり肉　大豆 | | にんじん(県) | にんにく　しょうが　たまねぎ　だいこん(県)　ゆず果汁 | さとう　でんぷん | 植物油 |
| | | | | 春野菜のサラダ | | | スナップえんどう　にんじん(県) | キャベツ(県)　とうもろこし | さとう | 植物油 |
| | | | | すまし汁 | かまぼこ(すけとうだら) | わかめ | にんじん(県)　みつば(県) | たけのこ　えのきたけ | さとう　でんぷん | |
| | | | | ☆卒業お祝いカップケーキ | 豆乳 | | | いちごソース　ココナッツミルク | タピオカ粉　米粉　さとう | 植物油　大豆油 |
| | | 中学校 | 牛乳 | わかめごはん | | 牛乳　わかめ | | | ごはん | |
| | | | | 花型ハンバーグのおろしソースかけ | 豆腐　おから　とり肉　大豆 | | にんじん(県) | にんにく　しょうが　たまねぎ　だいこん(県)　ゆず果汁 | さとう　でんぷん | 植物油 |
| | | | | 春野菜のサラダ | | | スナップえんどう　にんじん(県) | キャベツ(県)　とうもろこし | さとう | 植物油 |
| | | | | すまし汁 | かまぼこ(すけとうだら) | わかめ | にんじん(県)　みつば(県) | たけのこ　えのきたけ | でんぷん　さとう | |
| 19火 | | 中学校 | 牛乳 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | |
| | | | | 酢鶏 | とり肉 | | にんじん(県)　ピーマン | たまねぎ　たけのこ | でんぷん　さとう | 植物油　豚脂　鶏脂 |
| | | | | 切干大根のナムル | | | ほうれんそう(県) | もやし(県)　切干大根(県) | さとう | ごま油 |
| | | | | ピリ辛スープ | ぶた肉　豆腐(県)　みそ(県) | | にんじん(県)　にら | たまねぎ　はくさい(県)　ねぎ　にんにく | | 植物油 |
| 21木 | | | 牛乳 | ごはん | | 牛乳 | | | ごはん | |
| | | | | ツナそぼろ | まぐろ | | にんじん(県)　さやいんげん | | さとう | 植物油 |
| | | | | はくさいのゆかりあえ | | | 赤しそ | はくさい(県)　きゅうり(県) | | |
| | | | | 鶏団子汁 | とり肉　豆腐(県) | | にんじん(県) | だいこん(県)　たまねぎ　えのきたけ　ねぎ | さとう　でんぷん | |
| | | | | 手巻のり（個包装） | | のり | | | | |

卒業お祝い給食

卒業お祝い給食

㊀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

○４日は中学３年生、18日は小学６年生の卒業をお祝いする給食です。「古代米赤飯」は、日進市で収穫された精白米、もち米、黒米で炊き上げます。別添えのごま塩をかけて食べましょう。お祝いカップケーキは乳、卵、小麦を使わない米粉のカップケーキです。豆乳ホイップやいちごソースがデコレーションされています。

○４日の「ほたて入り豆乳チャウダー」は、無償で提供された北海道産のホタテを使用します。

○小学校は６日、中学校は19日に名古屋市の人気のメニュー「ピリ辛スープ」を提供します。

○８日の「ぶた肉のみそまよグリルやき」は、竹の山小学校４年生大場友晴さんの応募献立です。ぶた肉を炒め、みそ、ごま、マヨネーズ風ドレッシングで味付けします。ごはんの進む味付けです。給食で調理しやすいように、少しアレンジしています。

○12日は、愛知県で生産された甘くておいしい旬の「いちご」を提供します。

○21日は、手巻きのりに「ツナそぼろ」や「はくさいのゆかりあえ」をごはんと一緒に巻いて食べましょう。

**●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：３月12日(火)
　　午前10時30分～正午
申し込み：３月１日(金)
　　～３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■□

今年度の目標

## あいちの食を知ろう！

**今月は…みつば**

みつばの原産国は日本で、「春を告げる野菜」として古くから愛されてきた食材です。みつばは、大きく三種類に分けられます。愛知県では主に豊富な地下水を利用した水耕栽培で育てられた糸みつばが出回っています。水耕栽培でのみつばの生産は、全国第２位の出荷量です。

みつばには、カロテン・ビタミンC・鉄分などの栄養素が多く含まれています。また、みつば独特の香りには、食欲増進を促す効果があります。糸みつばは、根元まで日光に当てることで他のみつばよりも、栄養価が高くなります。

汁物にみつばを入れることで、見た目もよく上品な味付けになります。今月は、「沢煮わん」と「すまし汁」に登場します。味わって食べましょう。

GREEN PRINTING JFPI
P-B10023