

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 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
3月	わかめごはん		牛乳 わかめ			ごはん	
	ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ(魚すり身)	あおさ(県)			さとう でんぷん 小麦粉	植物油
4火	キャベツとささみの和風サラダ	とり肉			キャベツ(県) きゅうり(県) レモン果汁	さとう	植物油
	豚汁	ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)	にんじん こまつな		だいこん(県) こんにやく ごぼう		
5水	ごはん		牛乳			ごはん	
	いかフリッター(④2個・⑤3個)	いか	あおさ(県) おさみ			米粉 でんぷん 小麦粉 さとう	大豆油
6木	きゅうりのごま醤油あえ				きゅうり(県)	さとう	ごま ごま油
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん さやいんげん		たまねぎ(市) こんにやく	じゃがいも さとう	アーモンド
7金	かみかみアーモンド(個包装)						
	担々麺(中華めん)	ぶた肉 みそ(県)	牛乳	チンゲンサイ(県)	しょうが ねぎ もやし(県)	小麦粉 さとう	豚脂 鶏脂 ごま ごま油
8土	米粉のほきフライ	ほき			メロン(生)	米粉	植物油
	メロン(生)						
9日	担々麺(中華めん)	ぶた肉 みそ(県)	牛乳	チンゲンサイ(県)	しょうが ねぎ もやし(県)	小麦粉 さとう	豚脂 鶏脂 ごま ごま油
	米粉のほきフライ	ほき			みかん(生)	米粉	植物油
10月	冷凍みかん(生)						
	米粉のカレーライス(玄米ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト(県) かぼちゃパウダー	たまねぎ(県) にんにく りんごピューレ	ごはん 米粉 小麦粉 さとう	植物油 ココア
11火	オムレツ(卵)	たまご			たまねぎ(県) にんにく りんごピューレ	でんぷん さとう	大豆油 植物油
	8020サラダ	チキンハム	にんじん こまつな		きゅうり(県) れんこん 切干大根(県) とうもろこし	さとう	植物油 青じそドレッシング
12水	ごはん		牛乳			ごはん	
	米粉のコロッケ	ぎゅう肉 ぶた肉	にんじん パセリ		たまねぎ	米粉 じゃがいも さとう	植物油
13木	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり(県) とうもろこし	さとう	ごま ごま油
	鶏団子汁	とり肉 豆腐(県)	にんじん		だいこん(県) たまねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん	
14金	のりのつくだ煮(個包装)		のり			さとう でんぷん	
	ごはん		牛乳			ごはん	
15土	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	でんぷん さとう	
	大豆サラダ	大豆 ベーコン			キャベツ(県) きゅうり(県)	さとう	植物油
16日	切干大根入り親子煮(卵)	とり肉 たまご	にんじん		たまねぎ(県) 切干大根(県) しいたけ ねぎ	さとう でんぷん	
	ごはん		牛乳			ごはん	
17月	キャベツ入りメンチカツ	ぶた肉 ぎゅう肉			たまねぎ キャベツ(県)	でんぷん 小麦粉 さとう	大豆油 植物油
	塩こんぶあえ	とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	塩吹昆布 (ほうれんそう(県))		もやし(県) きゅうり(県)		
18火	白みそ汁	とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	にんじん		たまねぎ(県) ねぎ		
	豚丼(麦ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ(県) ねぎ しょうが	ごはん 大麦 さとう	
19水	わかめのすまし汁	豆腐(県) かまぼ(すけそうだら) 油揚げ(県)	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ	さとう でんぷん	植物油
	冷凍みかん(生)				みかん(生)		
20木	豚丼(麦ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ(県) ねぎ しょうが	ごはん 大麦 さとう	
	わかめのすまし汁	豆腐(県) かまぼ(すけそうだら) 油揚げ(県)	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ	さとう でんぷん	植物油
21金	メロン(生)				メロン(生)		
	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
22土	フランクフルトのケチャップソースかけ	ぶた肉				さとう でんぷん	豚脂
	ツナのレモンサラダ	まぐろ			だいこん(県) きゅうり(県) レモン果汁	さとう	植物油
23日	野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん パセリ(県)	セロリー(県) たまねぎ(県) キャベツ(県)	じゃがいも	
	ごはん		牛乳			ごはん	
24月	ごぼう入りつくね(④2個・⑤3個)	とり肉 大豆粉			ごぼう たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	植物油 豚脂
	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
25火	八宝湯	ぶた肉 えび	にんじん		たけのこ キャベツ(県) とうもろこし ねぎ しょうが	でんぷん	鶏脂 豚脂
	ごはん		牛乳			ごはん	
26水	さばのおろしソースかけ	さば			だいこん(県) ゆず果汁	さとう でんぷん	
	きんぴらごぼう	ぶた肉	にんじん さやいんげん		ごぼう こんにやく	さとう	ごま油 ごま
27木	かきたま汁(卵)	とり肉 豆腐(県) たまご	にんじん		ねぎ	でんぷん	
	ごはん		牛乳			ごはん	
28金	にんじんしゅうまい(④2個・⑤3個)	魚すり身	にんじん		たまねぎ	小麦粉 でんぷん さとう	ごま油 豚脂
	ホイコーロー	ぶた肉 みそ(県)	にんじん ピーマン		しょうが にんにく キャベツ(県) たけのこ たまねぎ(県) ねぎ	さとう でんぷん	ごま油
29土	中華スープ	とり肉 豆腐(県)	にんじん チンゲンサイ(県)		だいこん(県) もやし(県)		鶏脂 豚脂
	愛知を食べる学校給食の日(食育の日)	あいちの大根菜ご飯	牛乳		だいこん菜	ごはん	
30日	チキンといちじくのマリネやき	とり肉	パセリ(県)		いちじくピューレ(県)	さとう	
	日進市産キャベツのサラダ	ベーコン			えだまめ キャベツ(市) きゅうり(県)	さとう	植物油
31月	日進市産じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	わかめ		たまねぎ(市) ねぎ	じゃがいも(市)	
	☆アジサイゼリー				ぶどう果汁	さとう	
1火	ミルクロールパン(乳)		牛乳 スキムミルク			小麦粉 さとう	大豆油
	ハムステーキ	ぶた肉 とり肉				でんぷん さとう	豚脂
2水	グリーンアスパラガスのサラダ			アスパラガス	きゅうり(県) とうもろこし キャベツ(県)	さとう	植物油
	豆乳コンソープ	ベーコン 豆乳	にんじん パセリ(県)		たまねぎ(県) とうもろこし	さとう でんぷん 米粉 ポテトフレーク	植物油
3火	ごはん		牛乳			ごはん	
	青じそ入りあじフライ	大豆粉 あじ	わかめ	青じそ(県)		さとう でんぷん 小麦粉	植物油
4木	ささみのごまだれ	とり肉			だいこん(県) きゅうり(県)	さとう	植物油 ごま
	おじゃがもち汁	ぶた肉	にんじん		だいこん(県) ねぎ	じゃがいも でんぷん	
5金	ごはん		牛乳			ごはん	
	照り焼きハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	ポテトフレーク さとう でんぷん	豚脂
6土	大豆とひじきの炒め煮	とり肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	ごま油
	沢煮わん	ぶた肉	にんじん みつば(県)		たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ		
7日	五目きしめん汁(きしめん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ(県) たけのこ ねぎ しいたけ	でんぷん 小麦粉	
	たこの唐揚げ	たこ				でんぷん 米粉	植物油
8月	キャベツとササミの梅風味サラダ	とり肉		青じそ(県)	キャベツ(県) 梅		植物油
	キムタクごはん(玄米ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさい しょうが にんにく りんごピューレ たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん 玄米 さとう	ごま油
9火	愛知の野菜入り春巻	とり肉	にんじん		キャベツ(県) れんこん	小麦粉 さとう でんぷん	大豆油 ごま油 植物油
	春雨スープ	とり肉	にんじん		もやし(県) たけのこ ねぎ	はるさめ	
10水	☆ヨーグルト(乳)		ヨーグルト				
	米粉のハヤシライス(玄米ごはん)	ぎゅう肉	牛乳	にんじん トマト(県) ピーマン	たまねぎ(県) マッシュルーム にんにく	ごはん 玄米 さとう 米粉 でんぷん	大豆油 植物油
11木	ポテトとお米のささみカツ	とり肉 大豆粉		さやえんどう 赤しそ	キャベツ(県) きゅうり(県) れんこん ねぎ	でんぷん ポテトフレーク さとう 米粉	植物油
	福神漬サラダ					さとう	植物油
12金	ごはん		牛乳			ごはん	
	白身魚の香味焼き	めばる			にんにく しょうが	さとう	
13土	切干大根のごま酢あえ	とり肉			切干大根(県) キャベツ(県) きゅうり(県) レモン果汁	さとう	植物油 ごま
	泉汁	ぶた肉 大豆 油揚げ(県) みそ(県)	にんじん		だいこん(県) ねぎ こんにやく	さとういも	
14日	わらびもち	きな粉				わらび粉 さとう でんぷん	

④は小学校のみ、⑤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、ごはらは日進市産です。
(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～10日は、「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材や丈夫な歯をつくるのに必要なカルシウムを多く含む食材を取り入れました。
- 小学校は5日、中学校は12日に旬の「メロン」を提供します。
- 19日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。愛知県や日進市でとれたきゅうりやキャベツ、じゃがいも、玉ねぎを使用します。また、日進市の花「アジサイ」をイメージした見た目も爽やかな「アジサイゼリー」を提供します。
- 19日の「チキンといちじくのマリネやき」は、南小学校の大石紗綾さんの応募献立です。いちじくに含まれる成分でとり肉が柔らかくなり、冷めても美味しいです。給食では、愛知県産のいちじくピューレとしょうゆや砂糖、酢などの調味料を混ぜ合わせたタレをかけて提供します。
- 28日は、奈良県の郷土料理「わらびもち」を提供します。味わって食べましょう。

●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 〆検索

おいしい給食体験会のお知らせ

日時:6月19日(水)
午前10時30分～正午
申し込み:6月6日(木)～6月12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 郷土料理を知ろう

「わらびもち」は奈良県の郷土料理で、わらび粉に水や砂糖を加えて加熱しながら混ぜ、冷やして固めた和菓子です。奈良県は、わらび粉の産地地であることから、郷土料理として昔からよく食べられてきました。わらび粉は、わらびの根を掘り起こし、洗浄・粉砕・精製を経て抽出したでんぷんを乾燥させるという工程で作られますが、手間がかかる上に少量しか取れません。そのため、現在わらび粉は希少で高価なものとなっています。市販で売られている「わらびもち」は、さつまいもやタピオカ、葛等から取れるデンプンを使用していることが多いです。28日に登場するわらびもちは、わらび粉を使用し、やわらかい口当たりとモチモチとした弾力が特徴です。楽しみにしていてください。

今月は…
わらびもち
奈良県

