

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
3火	牛乳 米粉の夏野菜カレー(麦ごはん) 大豆サラダ ④冷凍みかん(生)・⑤巨峰(生)(3粒)	とり肉 大豆(県) ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす(市) とうがん(市) にんにく りんごピュール キャベツ(県) きゅうり(県) ④みかん(生) ⑤巨峰(生)	ごはん 小麦粉 黒糖 でんぷん さとう さとう	植物油 植物油
4水	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ しらすあえ みそけんちん汁	ぶた肉 とり肉 しらす(県) とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳	ほうれんそう(県) にんじん	たまねぎ はくさい(県) もやし(県) こんにゃく だいこん(県) ねぎ ごぼう	ごはん さとう ポテトフレーク でんぷん	豚脂 ごま油
5木	牛乳 くろロールパン(乳) オムレツのトマトソースかけ(卵) コールスローサラダ じゃがいもスープ	たまご チキンハム ベーコン	牛乳 スキムミルク	トマト にんじん にんじん パセリ(県)	さとう 小麦粉 黒糖 でんぷん さとう さとう たまねぎ キャベツ(県)	大豆油 大豆油 植物油 リンチクリームドレッシング	
6金	牛乳 ピピンパ(麦ごはん) 切干大根のナムル ワンドンスープ ☆冷凍パイ(個包装) 鶏そぼろ丼(玄米ごはん)	ぶた肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう(県) にんじん には	たけのこ にんにく もやし(県) 切干大根(県) たまねぎ はくさい(県) しいたけ パイ(缶)	ごはん 大麦 さとう さとう 小麦粉	ごま油 ごま油 鶏脂 豚脂
9月	牛乳 鶏そぼろ丼(玄米ごはん) 二色あえ 豚汁 乾燥小魚(個包装)	とり肉 ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり(県) だいこん(県) だいこん(県) こんにゃく ごぼう	ごはん 玄米 さとう さとう	ごま
10火	牛乳 ごはん 愛知の野菜入り春巻 ほうれん草ののりジャコナムル 中華コーンスープ(卵) ☆フローズンヨーグルト(乳)	とり肉 しらす(県) のり とり肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう(県) チンゲンサイ(県)	れんこん(県) キャベツ(県) もやし(県) たまねぎ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう 水あめ 小麦粉 でんぷん さとう でんぷん	ごま油 大豆油 植物油 ごま油 豚脂 鶏脂
11水	牛乳 ごはん さばの甘みそかけ ひじきとコーンのいため煮 鶏団子汁	さば みそ(県) ぶた肉 とり肉 豆腐(県)	牛乳	にんじん にんじん	しょうが とうもろこし だいこん(県) たまねぎ えのきたけ ねぎ	さとう でんぷん さとう でんぷん さとう	
12木	牛乳 米粉のミートソース(ソフトめん) ごぼうマヨサラダ ④巨峰(生)(2粒)・⑤冷凍みかん(生)	ぶた肉 ぎゅう肉 チキンハム	牛乳	にんじん パプリカパウダー トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく プルーン ごぼう きゅうり(県) とうもろこし ④巨峰(生) ⑤みかん(生)	ごはん さとう さとう	植物油 植物油 マヨネーズ(大豆)
13金	牛乳 ごはん サーモンフライのタルタルソースかけ ごま酢あえ わかめ汁	さけ とり肉 ぶた肉 豆腐(県)	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり(県) だいこん(県) たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん でんぷん 小麦粉 さとう さとう	植物油 マヨネーズ(大豆粉) 植物油 ごま
17火	お月見 牛乳 ごはん 肉団子の甘酢あんかけ きゅうりのごま醤油あえ 春雨スープ 月見だんご	とり肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり(県) はくさい(県) たけのこ ねぎ	ごはん でんぷん さとう さとう さとう 米粉 でんぷん	ごま ごま油 植物油
18水	牛乳 わかめごはん 里いもコロケ ゆかりあえ 沢煮わん	とり肉 大豆粉 とり肉	牛乳 わかめ	赤しそ にんじん みつば(県)	はくさい(県) きゅうり(県) たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう 小麦粉 でんぷん	植物油
19木	食育の日 郷土料理 牛乳 あいちの大根葉ごはん 豚肉のしょうがいため れんこんサラダ さつま汁 キャンディチーズ(乳)④2個・⑤3個	ぶた肉 チキンハム とり肉 みそ(県)	牛乳	にんじん	だいこん葉 たまねぎ しょうが れんこん だいこん(県) きゅうり(県) だいこん(県) ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう さとう	植物油 青じそドレッシング 植物油
20金	牛乳 クロスロールパン(乳) ポークビーンズ 米粉のししゃもフライの変わりソースかけ(2層) フルーツのメロンゼリーあえ	大豆(県) ぶた肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パプリカパウダー	たまねぎ メロンペースト みかん(缶) りんご(缶) 甘夏みかん(缶)	さとう 小麦粉 じゃがいも 米粉 さとう でんぷん ポテトフレーク でんぷん さとう 米粉 さとう 粉あめ	大豆油 植物油 植物油 ココア 植物油 ごま油
24火	ニッシー給食 牛乳 ごはん いわしの南蛮漬け ささみの大根サラダ 木祖村の御嶽白菜汁 カラフルふりかけ(別添え)	いわし とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん には	しょうが ねぎ だいこん(県) きゅうり(県) はくさい だいこん(県) しめじ しょうが 梅干し	ごはん 米粉 でんぷん さとう さとう	植物油 植物油
25水	牛乳 五目あんかけ(白玉うどん) いかフリッター(2個) オレンジ(生)	ぶた肉 いか いか	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい(県) ねぎ しいたけ オレンジ(生)	白玉うどん(小麦粉) でんぷん 小麦粉 でんぷん 米粉 さとう	大豆油 植物油
26木	牛乳 ごはん 豆腐の中巻煮 芙蓉蟹(卵) パンパンジー	ぶた肉 いか 豆腐 たまご かに とり肉	牛乳	にんじん には にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり(県) キャベツ(県)	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん さとう	ごま油 植物油 大豆油 ごま油 植物油 ごま
27金	牛乳 ごはん キャベツ入りつくね ひじきサラダ 肉じゃが	かつおぶし とり肉 えんどう豆 とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ(県) きゅうり(県) キャベツ(県) たまねぎ こんにゃく	ごはん さとう でんぷん さとう	豚脂 植物油
30月	牛乳 ごはん 鶏肉の照りかけ ツナのレモンサラダ 臭汁	とり肉 まぐろ ぶた肉 大豆(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳		だいこん(県) きゅうり(県) レモン果汁 だいこん(県) ねぎ こんにゃく	ごはん でんぷん さとう さとう	植物油 植物油

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

- 中学校は3日、小学校は12日に、日進市でとれた甘くてみずみずしい巨峰がつかます。
- 17日は十五夜です。旧暦8月15日の「十五夜」をさします。「お月見」の行事食として、月見だんごがつかます。十五夜は秋の美しい月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をする行事で、「中秋の名月」とも呼ばれています。
- 19日は「食育の日」です。「さつま汁」は、とり肉を使った具だくさんみそ汁で、鹿児島県の郷土料理です。みそは、豊田市の蔵で製造されている豆みそを使用します。
- 20日に使用するメロンゼリーは、愛知県産のメロン果汁入りです。
- 24日は、「ニッシー給食の日」です。新しい献立や全国の学校給食人気メニューなどスペシャルメニューが登場します。今月は、日進市と友好自治体の木祖村特産の高原野菜「御嶽はくさい」を使った木祖村の給食人気メニュー「御嶽白菜汁」です。
- 26日はごはんに「芙蓉蟹(かに玉)」をのせて、天津飯にして食べましょう。

●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

おいしい給食体験会のお知らせ

日時: 9月24日(火)
午前10時30分~正午
申し込み: 9月2日(月)から
定員になり次第終了
参加費: 248円
先着: 20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

「さつま汁」とは、鶏肉を使った具だくさんみそ汁のことです。鹿児島県では、江戸時代から現在にいたるまで鶏の飼育が盛んです。さつま若しゃも、さつま地鶏、黒さつま鶏は、「かごしま地鶏」として県を代表する地鶏になります。鹿児島県では、鶏は古くから自給の食料として根づいていたことから、「さつま汁」のほかにも、「鶏刺し」や「鶏飯」、「煮こみ料理」、「やきとり」など、さまざまな鶏料理が親しまれています。

今月は…

さつま汁

鹿児島県