

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

ひよこ運動

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
4火	牛乳	ごはん 照り焼きハンバーグ 野菜と大根のゆずドレサラダ 沢煮わん	とり肉 ぶた肉 まぐろ とり肉 油揚げ(県)	牛乳		たまねぎ だいこん(県) とうもろこし ゆず果汁 たけのこ(県) ごぼう えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ポテトフレーク でんぶん さとう	豚脂 植物油
5水	牛乳	豚汁(ごはん) 白菜のおかかあえ おじゃがもち汁	ぶた肉 かつおぶし とり肉 油揚げ(県)	牛乳	にんじん ほうれんそう(県) にんじん	こんにゃく たまねぎ しょうが はくさい(県) だいこん(県) ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	
6木	ブラジル料理	ミルクロールパン(乳) フランゴパッサリーニョ チキンハム入りコーンサラダ 野菜たっぷりスープ ☆オレンジ(生)(個包装)	とり肉 チキンハム ベーコン	牛乳 スkimミルク	パセリ(県) にんじん パセリ(県)	たまねぎ にんにく きゅうり(県) とうもろこし セロリー(県) たまねぎ はくさい(県) オレンジ(生)	さとう 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも	大豆油 植物油 植物油
7金	いい歯の日	ごはん 米粉いかフライのレモンソースかけ ごぼうサラダ 白みそ汁 さつまいもチップス入り乾燥小魚(個包装)	いか とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 かたくちいわし		レモン果汁 ごぼう きゅうり(県) とうもろこし たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん 米粉 さとう さとう	植物油 ごま ごま油
10月	応募献立	さつまいもご飯(別添えごま塩) 白身魚の香味揚げ れんこんサラダ ☆西尾のまっ茶大福(個包装)	すけとうだら チキンハム	牛乳		しょうが にんにく れんこん だいこん(県) きゅうり(県)	水あめ さとう さつまいも アルファ化米 アルファ化もち米 さつまいも(市)	ごま 植物油 青じそドレッシング 植物油
11火	牛乳	玄米ごはん 野菜しゅうまい(※2個・※3個) きゅうりのごま醤油あえ 麻婆豆腐	魚すり身 大豆粉 ぶた肉 とりルバー 豆腐 みそ(県)	牛乳 寒天	まっ茶(県)		ごはん 玄米 小麦粉 でんぶん さとう	豚脂 ごま ごま油 ごま油 豚脂 鶏脂
12水	牛乳	米粉のミートソース(ソフトめん) ポテトチップスサラダ(ポテトチップス別添え) ☆ヨーグルト(乳) ◆ももゼリー	ぶた肉 ぎゅう肉 チキンハム 大豆(県)	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカパウダー トマト(県) ブルーベリー キャベツ(県) きゅうり(県)	たまねぎ 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) もも果汁	さとう さとう	植物油 植物油
13木	牛乳	ごはん なすみそメンチカツ キャベツとツナの和風サラダ 日進市産さといも入り吉野汁	大豆粉 ぶた肉 みそ まぐろ とり肉	牛乳		たまねぎ なす(県) キャベツ(県) きゅうり(県) レモン果汁 だいこん(県) ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう さとう さといも(市) でんぶん	植物油 植物油
14金	牛乳	ごはん いわしの生妻煮 ひじきサラダ 茶碗蒸し汁(卵)	いわし とり肉 豆腐 ねばり 枝豆(県) 枝豆(県) 枝豆(県)	牛乳 ひじき		しょうが きゅうり(県) キャベツ(県) しいたけ たけのこ(県)	ごはん さとう でんぶん さとう さとう でんぶん	植物油
17月	牛乳	ごはん あじフライの変わりソースかけ ゆかりあえ すきやき風煮	大豆粉 あじ ぶた肉 焼き豆腐(県)	牛乳	赤しそ にんじん	はくさい(県) きゅうり(県) こんにゃく はくさい(県) ねぎ えのきたけ	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう さとう	植物油 ごま油
18火	牛乳	わかめごはん 里いもコロッケ ツナのレモンサラダ なめこ汁	大豆粉 とり肉 まぐろ ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳 わかめ		だいこん(県) きゅうり(県) レモン果汁 たまねぎ ねぎ なめこ	ごはん さとう 小麦粉 でんぶん さといも さとう	植物油 植物油
19水	牛乳	五目あんかけ(白玉うどん) 日進市産五平もち ささみの大根サラダ ☆蒲郡みかんゼリー	ぶた肉 かに(県) 枝豆(県) 枝豆(県) 枝豆(県) みそ(県) とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい(県) ねぎ(市) しいたけ だいこん(県) きゅうり(県) みかん果汁(県)	白玉うどん(小麦粉) さとう でんぶん ごはん さとう さとう さとう	ごま 植物油
20木	牛乳	麦ごはん ブルコギ きゅうりのナムル 韓国風スープ(卵)	ぎゅう肉 まぐろ ぶた肉 たまご 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり(県) もやし(県) ねぎ(市) もやし(県) にんにく	さとう 小麦粉 さとう さとう	ごま油 ごま油 鶏脂 豚脂
21金	牛乳	サンドイッチロールパン(乳) 根菜入りハンバーグ ツナマヨサラダ やきそば	とり肉 大豆粉 まぐろ ぶた肉 いか	牛乳 スkimミルク		こんにゃく粉 れんこん たまねぎ ごぼう きゅうり(県) キャベツ(県) 紅しょうが	小麦粉 さとう さとう でんぶん さといも 中華そば(小麦粉)	大豆油 植物油 マヨネーズ(大豆粉)
26水	牛乳	米粉のカレーライス(玄米ごはん) 米粉のチキンナゲット(※2個・※3個) 福神漬サラダ	ぶた肉 とり肉 大豆粉 おから	牛乳	にんじん トマト(県) かぼちゃパウダー 赤しそ さやえんどう	たまねぎ にんにく りんごピューレ しょうが にんにく キャベツ(県) きゅうり(県) なす しょうが れんこん かりん(県)	さとう 小麦粉 さとう でんぶん 米粉 さとう	植物油 ココア 植物油 植物油
27木	牛乳	ごはん キャベツ入りつくね チンゲン菜のじゃこドレあえ みそけんちん汁	とり肉 えんどう豆 かつおぶし ベーコン とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 しらす(県)		キャベツ(県) しょうが もやし(県) こんにゃく だいこん(県) ねぎ(市) ごぼう	ごはん でんぶん さとう さとう じゃがいも	豚脂 植物油
28金	牛乳	揚げパン(乳) スパニッシュオムレツ(卵) 米粉スパゲッティのナポリタン ☆りんご(生)(個包装)	たまご とり肉 ウインナー	牛乳 スkimミルク	ほうれんそう(県) にんじん ピーマン パプリカ トマト(県)	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご(生)	さとう 小麦粉 でんぶん じゃがいも さとう 米粉めん でんぶん さとう	大豆油 植物油 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。◆は、アレルギーの代替デザートです。
(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

- 6日の「フランゴパッサリーニョ」は、ブラジルでよく食べられているフライドチキンです。しょうゆや酒で下味をつける日本の唐揚げとは異なり、にんにくや玉ねぎ、塩、パセリで下味をつけています。
- 8日の「いい歯の日」に合わせ、7日は、かむことを意識するために、いかやごぼう、乾燥小魚といったかみごたえのある食品を組み合わせた献立になっています。よくかんで食べましょう。
- 10日の「さつまいもご飯」は、西中学校の五藤 綾音さんが考えてくれた応募献立です。日進市でとれた旬のさつまいもをたっぷり使い、給食センターの釜で炊き上げます。お好みでごま塩をかけて食べましょう。また、デザートには西尾市で初夏に収穫されたまっ茶をふんだんに使った「西尾のまっ茶大福」が出ます。苦味と甘味のバランスが絶妙です。
- 19日は、「日進を食べる学校給食の日」です。日進市で収穫された新米を使った「日進市産五平もち」を提供します。
- 21日は、「ニッシー給食の日」です。「サンドイッチロールパン」に「やきそば」や「ツナマヨサラダ」をはさんで食べましょう。
- 28日は、大人気の「揚げパン」が登場します。揚げたてのパンに、砂糖とシナモンをまぶして提供します。

●給食センターのご案内●
電話：0561-72-0691
E-mail：kyushoku@city.nissin.lg.jp
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)
11月28日(金)
午前10時30分～正午
(申し込み)
11月1日(土)
午前0時～
電子申請で➡
(参加費)
500円 先着20名

□■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 100年フードを味わおう!
「五平もち」は愛知県・奥三河地域のほか、長野県・木曽、伊那地域、岐阜県・飛騨地域など、中部地方の山間部発祥の郷土料理で、江戸時代中期にはすでに食べられていたと言われています。米が貴重だった江戸時代中期ごろには、祭りなどハレの場で食べられていました。当時は大人から子どもまで、みんなで五平もちを作って楽しんでいました。現在では、手軽な軽食としてさまざまなシチュエーションで食べられるようになりました。また、「五平」という名の由来には、神様への供え物のことである「御幣」の形に似せて作ったことから名付けられたという説や、「五平さん」という人が昼飯を食べる際に、握り飯にみそを塗り、焚き火であぶって食べたのが始まりという説などがあります。五平もちとは地方によって、いろいろな姿があります。わらじ型や団子型にしたもの、みそやごま、しょうゆ、くるみを使ったものなど、地域の特色が表れています。19日(水)の給食では、日進市のお米を使った特別な五平もちが登場します。日進市で収穫された新米を炊き上げ、しっかり漬し、わらじ型に整え串を刺し、焼き上げます。そして、しょうゆ、練りごま、すりごまなどをみそに練り込んだ甘辛い特製のみそダレをたっぷりかけて仕上げます。味わって食べましょう。