

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
8 水	人日の節句・鏡開き わかめごはん さけの幽庵焼き れんこんのきんぴら★ 白玉もち入り七草汁	さけ ぶた肉 とり肉 油揚げ(県)	牛乳 わかめ		ゆず果汁 れんこん こんにやく かぶ(県) だいこん(県) はくさい(県)	ごはん さとう でんぷん さとう 白玉もち	
9 木	きなこ揚げパン(乳)★ 米粉スパゲッティのナポリタン★ 照り焼きチキン ☆りんご(個包装)	きな粉 ウィンナー とり肉	スキムミルク 牛乳	ピーマン ほうれん草(県) パパカトマ(県)	たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご(生)	小麦粉 さとう 米粉めん タピオカ粉 でんぷん さとう	大豆油 植物油 植物油
10 金	ごはん さばの銀紙焼き★ ごぼうサラダ★ けんちん汁	みそ さば とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県)	牛乳	にんじん(県) にんじん(県)	ごぼう きゅうり(県) とうもろこし だいこん(市) ねぎ	ごはん さとう 米粉 さとう	ごま ごま油 ごま油
14 火	ごはん ホイコーロー★ 揚げぎょうざ(㊶2個・㊷3個)★ 中華とうふ汁	ぶた肉 みそ(県) ぶた肉 とり肉 豆腐(県)	牛乳	ピーマン にら にんじん(県) こまつな	しょうが キャベツ(市) たけのこ にんにく キャベツ(県) たまねぎ もやし(県) はくさい(市) ねぎ	ごはん さとう でんぷん でんぷん 小麦粉 さとう でんぷん	植物油 鶏脂 鶏脂 ごま油
15 水	りんごパン(乳)★ ポテトカップの野菜グラタン★ マカロニサラダ★ 冬野菜とウィンナーのスープ	豆乳 おから 大豆粉 まぐろ ウィンナー	牛乳 スキムミルク	にんじん(県) ほうれん草(県) にんじん(県) にんじん(県) パセリ(県)	りんご たまねぎ とうもろこし きゅうり(県) とうもろこし セロリ(県) たまねぎ だいこん(県) はくさい(県)	小麦粉 さとう ポテトフレーク 米粉 水あめ マカロニ	大豆油 植物油 大豆油 植物油 マヨネーズ(大豆粉)
16 木	米粉のカレーライス(麦ごはん)★ キャベツ入りメンチカツ★ ブチヴェールサラダ	ぶた肉 きゅうり肉 とり肉	牛乳	にんじん(県) トマト(県) がぼちゃ(県)	たまねぎ にんにく りんごピューレ たまねぎ キャベツ(県) キャベツ(県) きゅうり(県) レモン果汁	ごはん さとう でんぷん 小麦粉 でんぷん さとう さとう	植物油 ココア 大豆油 植物油 植物油
17 金	あいちを食べる日 学校給食の日 食育の日 あいちの大根葉ご飯 日進市産かぼちゃコロッケ 花野菜のごまだれ★ 吉野汁	ぶた肉 まぐろ とり肉	牛乳	大根葉 かぼちゃ(市) ブロッコリー(県) にんじん(県)		ごはん 小麦粉 米粉 さとう でんぷん さとう ざいも(市) でんぷん	植物油 植物油 ごま 植物油
20 月	ごはん 米粉しゃもフライのねぎソースかけ(2尾) もやしのナムル 麻婆豆腐★		牛乳 ししゃも(1尾丸ごと)		ねぎ もやし(県) にんにく しょうが たけのこ ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう さとう でんぷん さとう	植物油 ごま油 ごま油 鶏脂 鶏脂
21 火	くろロールパン(乳) オムレツのトマトソースかけ(卵) ツナのレモンサラダ★ 豆乳コーンスープ★	たまご まぐろ	牛乳 スキムミルク	トマト(県)		黒糖 さとう 小麦粉 でんぷん さとう さとう	大豆油 大豆油 植物油
22 水	玄米ごはん 野菜とキムチの炒め物 れんこんサラダ 八宝湯 コーヒー牛乳の素	ぶた肉 チキンハム とり肉 えび	牛乳	にんじん(県) にら にんじん(県) こまつな	たまねぎ はくさい(県) にんにく りんごピューレ しょうが もやし(県) れんこん だいこん(市) きゅうり(県) たけのこ はくさい(県) とうもろこし しょうが	ごはん さとう さとう でんぷん	ごま油 青じそドレッシング 植物油 豚脂 鶏脂
23 木	豚丼(麦ごはん) 大根サラダ★ いわし入りつみれ汁	ぶた肉 チキンハム 豆腐(県) すけそうだら いわし	牛乳	にんじん(県) にんじん(県)	こんにやく たまねぎ ねぎ しょうが だいこん(県) きゅうり(県) えのきたけ たまねぎ しょうが だいこん(県) ねぎ	ごはん さとう 大麦 さとう でんぷん さとう	植物油
24 金	ニッシー給食の日 ごはん いかチヂミ パンサンスー 博瀬屋のサムゲタンスープ 味付けのり	いか ハム とり肉	牛乳	にら にんじん(県) 高麗人参パウダー	キャベツ(県) もやし(県) きゅうり(県) はくさい(市) りよくとう くこの実	ごはん 米粉 小麦粉 でんぷん さとう はるさめ さとう じゃがいも こはるもち(市)	植物油 天かす ごま油
27 月	郷土料理 ごはん キャベツ入りつくね アレッタ入り和風サラダ うずら卵入り煮みそ(卵) とりめし★	とり肉 えんどう豆 かつおぶし とり肉 焼肉すし身 はんぺん(魚すり身) ねり(卵) とり肉 油揚げ(県)	牛乳	アレッタ にんじん(県)	キャベツ(県) しょうが キャベツ(市) きゅうり(県) レモン果汁 ごぼう こんにやく だいこん(市)	でんぷん さとう さとう でんぷん さとう 黒糖	豚脂 植物油 植物油
28 火	応募献立 愛知県産あおさのあじフライ 切干大根のパリパリサラダ ☆日進市産お米のタルト(乳・卵)	あじ まぐろ たまご	牛乳	あおさ(県)	切干大根(県) きゅうり(県)	小麦粉 でんぷん さとう 米粉(市) 小麦粉 さとう	植物油 植物油 ごま 大豆油 植物油
29 水	牛乳 きしめん汁(きしめん) えびフリッター(㊸2個・㊹3個) みかん	とろろ(県) かつお(県) かつお(県) かつお(県) かつお(県) えび 大豆粉	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ はくさい(県) ねぎ みかん(県)(生)	ごはん 小麦粉 米粉 でんぷん 黒糖 さとう 米粉 さつまいも(市)	植物油 植物油 植物油
30 木	牛乳 ごはん みそカツ★ 即席漬け 沢煮わん 日進市産さつまいも入り鬼まんじゅう(個包装)	ぶた肉 みそ(県) とり肉 油揚げ(県)	牛乳		はくさい(市) きゅうり(県) しょうが たけのこ ごぼう えのきたけ	ごはん 小麦粉 米粉 でんぷん 黒糖 さとう 米粉 さつまいも(市)	植物油 ごま
31 金	節分の日 牛乳 ごはん いわしの蒲焼 はるさめサラダ いりどり 節分豆	いわし ハム とり肉 はんぺん(大豆粉 魚すり身) 節分豆	牛乳		しょうが きゅうり(県) キャベツ(市) こんにやく ごぼう しめじ	ごはん でんぷん さとう はるさめ さとう さとう でんぷん さつまいも	植物油 ごま油 植物油

★は、中学校3年生のリクエスト給食です。
㊸は小学校のみ、㊹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。(卵)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

- 8日は「人日の節句・鏡開き」の行事食です。「人日の節句」には、春の七草を使用した料理を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。また、11日は「鏡開き」のため、白玉もちを七草汁の中に入れて、提供します。さらに、新年最初の給食に合わせて、さけやれんこんなど、新春に味わってほしい食材も使用します。みなさんと、新年をお祝いしましょう。
- 9日は、今年度2回目の登場となる「揚げパン」です。今回は、きなこをまぶして提供します。
- 17日は「あいちを食べる学校給食の日」の献立です。日進市で夏に収穫されたかぼちゃをコロッケにしました。また、吉野汁に入っているさつまいもは、日進市で農業を使わず、栽培されたものを使用します。
- 28日の「切干大根のパリパリサラダ」は、東小学校4年生の南部優仁さんの応募献立です。さつと茹でることで切干大根ときゅうりの食感を残したことがポイントだそうです。
- 24日～30日は「全国学校給食週間」です。愛知県や日進市の「郷土料理」や愛知県や日進市でとれた旬の食材を使用した料理を提供します。楽しみにしてください。
- 31日は、節分の行事食です。いわしの開きや節分豆を食べて、一年の健康を願いましょう。

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: 1月24日(金)
午前10時30分～正午
申し込み: 1月4日(土)から
電子申請で。→
参加費: 248円
先着20名

※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

郷土料理を知らう

今月は...
うずら卵入り煮みそ
愛知県

「煮みそ」は、さまざまな具材をみそで煮返しながら作る料理のことです。愛知県の郷土料理として、古くから食べられてきました。

家庭によってその味や作り方が異なり、バリエーションは非常に多いです。煮物のようにして食べるところもあれば、汁を多めに鍋やみそ汁のようにして食べるところもあります。味付けについても、みそとみりんで味付けをするもの、みそとだしでみそ汁風にするものなど、さまざまです。共通点としては、根菜が多く使われることや一度にたくさん作るなどが挙げられます。汁を多めにして食べる場合は、残った汁にうどんやごはんを入れて雑炊風にして食べることもあります。まとめて作り、次の日また煮返して食べるということも繰り返すうちに、みその味が染み、コクとうま味が増します。

給食の「煮みそ」には、にんじんだりだいこん、こんにやく、ごぼうの他に、東三河地域でとれたうずらの卵を入れて作ります。27日の給食に登場するので、楽しみにしてくださいね。