

# 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)交互に食べよう



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	ごはん 米粉いかフライのレモンソースかけ★ 磯香あえ さつまいもの麦みそ汁	いか	牛乳		レモン果汁 キャベツ(県)	ごはん さとう でんぶん 米粉	植物油
4火	米粉のハヤシライス★(麦ごはん) オムレツ(卵) 日進市産福神漬サラダ 型抜きいちごレアチーズ(乳)	ぎゅう肉 たまご	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 キャベツ(県) きゅうり(県) れんこん なす(市) しょうが だいこん	大麦 ごはん さとう でんぶん 米粉 さとう	大豆油 植物油
5水	肉みそかけ(ソフトめん)★ 大学芋★ 野菜のごまだれ	ぶた肉 みそ(県)	牛乳	にんじん(県) ピーマン	しょうが たまねぎ きゅうり(県) キャベツ(県)	ソフトめん(小麦粉) 黒糖 でんぶん さつまいも 水あめ さとう	植物油 植物油 ごま
6木	ごはん れんこんサンドフライ★ 関東煮 みかん(生)	とり肉 大豆粉 ぶた肉 はんぺん(大豆粉・魚卵身) がんもどき	牛乳	にんじん(県)	しいたけ れんこん(県) たまねぎ だいこん(県) こんにゃく みかん(生)	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう でんぶん	植物油 植物油
7金	ごはん 焼きそばの甘みそかけ 水菜と大根のゆずドレサラダ 根菜汁	さば みそ(県) まぐろ	牛乳	みずな にんじん(県)	しょうが だいこん(県) とうもろこし ゆず果汁 はくさい(県) ねぎ(県) ごぼう しいたけ しめじ	ごはん さとう でんぶん さとう	植物油
10月	ごはん 春巻★ 炒めビーフン★ わかめスープ	ぶた肉 ウインナー ちくわいとよりたちおまがかり	牛乳	にんじん いら にんじん(県) チンゲンサイ(県)	キャベツ エリンギ もやし もやし(県) たまねぎ 紅しょうが キャベツ(県) たまねぎ えのきたけ ねぎ(県)	ごはん 水あめ 小麦粉 さとう でんぶん ビーフン	大豆油 ごま油 植物油 鶏脂 豚脂
12水	玄米ごはん ハンバーグのパーベキューソースかけ★ 海藻サラダ 酒粕汁	ぶた肉 とり肉 まぐろ	牛乳		たまねぎ りんごピューレ にんにく こんにゃく きゅうり(県) だいこん(県) ねぎ(県)	ごはん 玄米 でんぶん ポテトフレーク さとう さとう	豚脂 植物油 青じそドレッシング
13木	ごはん ポテトとお米のささみカツ ブロッコリーサラダ おじゃかもち汁★	大豆粉 とり肉 まぐろ	牛乳	ひじき にんじん(県)	ブロッコリー(県) パプリカ きゅうり(県) だいこん(県) ねぎ(県)	ごはん でんぶん さとう 米粉 ポテトフレーク さとう	植物油 植物油
14金	バルタインデー サンドイッチパンズパン(乳) えびカツ★ ポイル野菜 白菜とウインナーのスープ ノンエッグタルタルソース(個包装) ☆チョコプリン	大豆粉 えび すけとうだら	牛乳 スキムミルク	にんじん(県)	たまねぎ キャベツ(県) きゅうり(県) セロリー(県) たまねぎ はくさい(県) レモン果汁 きゅうりピクルス たまねぎ	ごはん 小麦粉 さとう 小麦粉 でんぶん	大豆油 植物油
17月	ピビンバ(麦ごはん) ナムル 中華コーンスープ(卵)	ぶた肉 とりレバー みそ(県)	牛乳	にんじん(県) ほうれんそう(県)	にんにく しょうが もやし(県) たまねぎ とうもろこし ねぎ(県)	ごはん 大麦 ごはん さとう さとう	ごま油 ごま油 鶏脂 豚脂
18火	ごはん いわしの梅煮 きゅうりのごま醤油あえ★ 肉じゃが★	いわし ぶた肉	牛乳	赤しそ にんじん(県)	梅 きゅうり(県) たまねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん さとう さとう	ごま ごま油 ごま ごま油
19水	郷土料理の日 しょうゆラーメン(中華めん)★ なたもち チンゲンサイのじゃこドレあえ	ぶた肉 きな粉	牛乳	にんじん(県)	はくさい(県) たまねぎ ねぎ(県) もやし(県) にんにく キャベツ(県)	中華めん(小麦粉) 米粉 でんぶん さとう さとう	豚脂 鶏脂 ごま油 植物油
20木	キムタクごはん(麦ごはん)★ ツナの中華あえ 春雨スープ コーヒー牛乳の素	ぶた肉 まぐろ とり肉	牛乳	にんじん(県)	はくさい(県) しょうが にんにく りんごピューレ たまねぎ だいこん(県) ねぎ(県) きゅうり(県) もやし(県) たまねぎ はくさい(県) しいたけ	ごはん 大麦 さとう さとう でんぶん 春雨 コーヒー牛乳の素	ごま油 植物油 ごま油 豚脂 鶏脂
21金	二ツ星給食の日 プチヴェールチャーハン 焼きぎょうざ(2個) 切干大根の中華あえ ☆豆乳プリンタルト	ベーコン とり肉 ぶた肉 大豆粉 とり肉	牛乳	プチヴェール(市) いら チンゲンサイ(県)	とうもろこし たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ しょうが 切干大根(県) キャベツ(県)	アルファ化米 小麦粉 さとう でんぶん さとう さとう 米粉 でんぶん	マヨネーズ(大豆粉) 植物油 豚脂 植物油 ごま油 大豆油 植物油
25火	わかめごはん たこ型たこ焼★ 大根とツナのあえもの かきたま汁(卵)★	わかめ たこ まぐろ	牛乳 わかめ		キャベツ(県) ねぎ(県) 紅しょうが だいこん(県) きゅうり(県) たまねぎ ねぎ(県)	ごはん さとう 小麦粉 さとう	大豆油 植物油 植物油
26水	ごはん 鶏肉のレモン焼き★ 白菜のおかかあえ 豚汁★	とり肉 かつおぶし ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)	牛乳		レモン果汁 はくさい(県) だいこん(県) こんにゃく ごぼう ねぎ(県)	ごはん さとう	
27木	あいちの米粉入りパン(乳) 米粉のハムカツ さつまいものクリーム煮(乳) 日進市産いちじくゼリーあえ	とり肉 大豆粉 とり肉	牛乳 スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん(県)		小麦粉 米粉 さとう 米粉 ポテトフレーク さとう でんぶん さつまいも でんぶん 米粉 さとう ポテトフレーク さとう	大豆油 植物油 植物油
28金	ごはん たらの西京焼き きんぴらごぼう 鶏団子汁★ ☆ヨーグルト(乳)	すけとうだら みそ ぶた肉 とり肉 豆腐(県)	牛乳	にんじん(県) さやいんげん にんじん(県)	ごぼう こんにゃく だいこん(県) たまねぎ えのきたけ ねぎ(県)	ごはん さとう さとう	ごま油 ごま

★は、中学校3年生のリクエスト給食です。  
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。(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日の「日進市産福神漬サラダ」は、夏にとれた日進市産なすを福神漬にして使用します。
- 12日の「酒粕汁」は、日本酒の製造工程で生まれる副産物「酒粕」を使ったみそ汁です。酒粕を加えることで風味がアップし、冬の体をぽかぽかと温めてくれます。
- 14日は、サンドイッチパンズパンにえびカツやポイル野菜をはさみ、ノンエッグタルタルソースをかけて食べましょう。バルタインデザートには、ハート型の容器に入ったチョコレート風味のプリンがっつきます。小麦・卵・牛乳は使わず、なめらかな食感が特長です。
- 21日の「プチヴェールチャーハン」は、南小学校の林 睦人さんの応募献立です。日進市の特産品「プチヴェール」をベーコンやコーンと一緒に炒め、みんなが食べやすくなるように味つけを工夫してくれました。
- 27日の「日進市産いちじくゼリーあえ」は、夏から秋にかけて日進市で収穫されたいちじくのピューレが入ったゼリーを使用し、パイン缶やみかん缶と一緒にあえます。いちじくのさわやかな香りや甘みを感じながら食べましょう。

●給食センターのご案内●  
電話:0561-72-0691  
E-mail: kyushoku@city.nisshin.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:  
2月21日(金)午前10時30分～正午  
申し込み:  
2月1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  
郷土料理を知ろう  
今月は…なたもち  
静岡県

「なたもち」とは遠州地方(静岡県西部地方)に伝わる風習です。遠州地方の一部地域で、節分の日に厄年の人がいる家で一升(約2kg)の餅をつき、「なたもち」を作ります。袋に入れた餅を四つ辻(交差点など)に置き、それを近所の子どもたちが拾い集めて食べていました。子どもたちに食べてもらうことで、「厄落とし」としていたそうです。煮上げた一升の餅を鉈(大きなナイフ)で切り分けたことから、鬼や厄を断つ鉈のような効果を期待して、「なたもち」と呼ばれるようになったと言われています。

19日(水)の給食では、米粉団子をゆでて、温かいうちにきなこをまぶします。よくかんで味わって食べましょう。