

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	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・さとう	油脂・種実
2月	牛乳	豚丼(玄米ごはん) 昆布あえ 白みそ汁 ☆いちごとみかんの2色ゼリー	ぶた肉 とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 こんぶ かんてん	にんじん(県)	こんにやく たまねぎ しょうが はくさい(県) もやし(県) たまねぎ ねぎ いちご果汁 みかん果汁	ごはん 玄米 さとう 水あめ でんぶん さとう でんぶん さとう	
100年フード 節分の日		ごはん いわしの蒲焼 ゆかりあえ マミーすいとん 節分豆	いわし とり肉 節分豆	牛乳		しょうが はくさい(県) きゅうり(県) ねぎ(市) ごぼう しいたけ	ごはん 米粉 でんぶん さとう	植物油
3火	牛乳	レーズンロールパン(乳) 米粉のハムカツ コールスローサラダ 春野菜のポトフ		牛乳 スkimミルク		干しぶどう キャベツ とうもろこし たまねぎ キャベツ(市)	小麦粉 さとう ポテトフレーク さとう でんぶん 米粉 さとう じゃがいも	大豆油 植物油 りんごクレーミードレッシング
4水	牛乳	ごはん ハンバーグのおろしソースかけ ひじきとツナのサラダ 豆腐のすまし汁	ぶた肉 とり肉 まぐろ 豆腐(県) ねぎ(市) しょうが(市) しょうが(市) しょうが(市)	牛乳 ひじき わかめ		たまねぎ だいこん(県) ゆず果汁 きゅうり(県) たけのこ えのきたけ	ごはん ポテトフレーク でんぶん さとう さとう でんぶん	豚脂 植物油
5木	牛乳	ごはん 酢豚 きゅうりのナムル ワンタンスープ	ぶた肉 まぐろ とり肉	牛乳	にんじん(県) ピーマン	たまねぎ 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 でんぶん さとう さとう ワンタン(小麦粉)	植物油 ごま油 鶏脂 豚脂
6金	牛乳	ごはん 鯖の幽庵焼き もやしと青菜のごまだれ すきやき風煮	さわら ぶた肉 焼き豆腐(県)	牛乳	チンゲンサイ(県) にんじん(県)	ゆず果汁 きゅうり(県) もやし(県) こんにやく はくさい(市) ねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さとう	
9月	牛乳	五目あんかけ(白玉うどん) 米粉のちくわ磯辺揚げ(2本) キャベツとささみの和風サラダ	ぶた肉 ちくわ(魚すり身) とり肉	牛乳 あおさ	にんじん(県)	たまねぎ はくさい(県) ねぎ しいたけ キャベツ(市) きゅうり(県) レモン果汁	白玉うどん(小麦粉) さとう でんぶん さとう でんぶん 米粉(市) さとう	植物油 植物油
10火	牛乳	ごはん ホイコーロー ツナの中華あえ 栄養たっぷりキムチスープ(卵)	ぶた肉 みそ(県) まぐろ 豆腐 たまご	牛乳	ピーマン	しょうが キャベツ(市) たけのこ きゅうり(県) もやし(県) たまねぎ りんごジュレ にんにく しょうが はくさい(県) ねぎ しめじ	ごはん さとう でんぶん さとう さとう	植物油 ごま油 豚脂 鶏脂 ごま油
12木	牛乳	ミルクロールパン(乳) 鶏肉のレモン焼き マカロニサラダ ミネストローネ ☆チョコプリン	とり肉 まぐろ ベーコン	牛乳 スkimミルク		レモン果汁 きゅうり(県) とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ(県) にんにく	さとう 小麦粉 さとう でんぶん マカロニ さとう でんぶん	大豆油 植物油 マヨネーズ(大豆粉)
13金	牛乳	キムタクチャーハン 揚げぎょうざ(㊦2個・㊦3個) チンゲン菜のじゃこドレあえ ☆さつまいもと栗のタルト	焼ぶた ぶた肉 チキンハム 豆乳	牛乳 しらす(県)	にんじん(県) チンゲンサイ(県) にんじん(県)	はくさい(県) にんにく りんごジュレ しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが もやし(県)	アルファ化米 さとう でんぶん 小麦粉 さとう さとう さつまいも さとう 米粉 でんぶん	豚脂 鶏脂 ごま油 植物油 植物油 果 植物油 大豆油
16月	牛乳	わかめごはん さばの塩焼き ごぼうサラダ おじゃがもち汁 コーヒー牛乳の素	さば とり肉 油揚げ(県)	牛乳 わかめ		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 じゃがいも でんぶん コーヒー牛乳の素	ごま ごま油
17火	牛乳	ごはん 中華サラダ 麻婆豆腐 ☆デコボン(生)(個包装)	チキンハム ぶた肉 とり肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳	にんじん(県) にら	もやし(県) きゅうり(県) にんにく しょうが たけのこ ねぎ デコボン(生)	大麦 ごはん さとう でんぶん さとう	ごま油 植物油 ごま油 豚脂 鶏脂
18水	牛乳	ナン 米粉のキーマカレー 日進市産かぼちゃコロッケ フルーツのヨーグルトあえ(乳) 日進市産いちじくジャム(個包装)	ぎゅう肉 ぶた肉 ぶた肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん(県) ピーマン トマト(県) がぼちゃ(市) かぼちゃ(市)	たまねぎ チャツネ にんにく 甘夏みかん(缶) パイン(缶) もも(缶) いちじく	さとう ナン(小麦粉) でんぶん さとう 米粉 さつまいも/ワタ でんぶん 米粉 小麦粉 さとう さとう 水あめ	大豆油 ココア 植物油 植物油
19木	牛乳	ごはん チキン南蛮 はるさめサラダ 酒かす汁	とり肉 ハム とり肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳		レモン果汁 きゅうり(県) キャベツ(市) だいこん(県) ねぎ	ごはん でんぶん さとう はるさめ さとう さといも 酒かす	植物油 ごま油
20金	牛乳	ごはん 春巻 ツナの大根サラダ 鶏肉のフォー カラフルふりかけ(クラス分け)	ぶた肉 まぐろ とり肉	牛乳	にら にんじん(県)	キャベツ もやし(県) エリンギ だいこん(県) きゅうり(県) たけのこ はくさい(県) ねぎ しょうが	ごはん さとう でんぶん 水あめ 小麦粉 さとう 米粉めん	大豆油 ごま油 植物油 植物油
24火	ベトナム料理	ごはん おさかなそばろ 一色あえ 豚汁 手巻のり(個包装)	かんぱち ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)	牛乳 のり(県)	にんじん(県) さやいんげん	きゅうり(県) だいこん(県) だいこん(県) こんにやく ごぼう	ごはん さとう さとう	ごま
25水	牛乳	米粉のハヤシライス(玄米ごはん) オムレツ(卵) ツナのレモンサラダ	ぎゅう肉 たまご まぐろ	牛乳	にんじん(県) トマト(県) ピーマン	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく だいこん(県) きゅうり(県) レモン果汁	玄米 ごはん さとう 米粉 でんぶん でんぶん さとう	大豆油 植物油 大豆油 植物油
26木	牛乳	とんこつしょうゆラーメン(中華めん) 肉しゅうまい(㊦2個・㊦3個) きゅうりのごま醤油あえ	ぶた肉 大豆粉 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん(県) ほうれんそう にんじん(県)	たまねぎ もやし(県) ねぎ とうもろこし たまねぎ とうもろこし しょうが きゅうり(県)	中華めん(小麦粉) 小麦粉 さとう でんぶん さとう	鶏脂 豚脂 大豆油 豚脂 ごま ごま油

㊦は小学校のみ、㊦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

- 3日は、節分の行事食です。いわしの蒲焼きや節分豆を食べて「一年の健康」を願いましょう。
- 12日の「栄養たっぷりキムチスープ」は、南小学校の熊澤 鈴さん、華さんの応募献立です。キムチをそのまま食べるよりも、スープに入れることで辛みが強くなく、誰でも食べられるそうです。卵がふわふわになるように、溶き卵を最後に回し入れて仕上げました。
- 13日のバレンタインデザートは、チョコレート風味のプリンです。乳、卵、小麦は使っておらず、滑らかな食感と濃厚な味わいが特徴です。
- 18日のデコボンは「ポンカン」と「清見オレンジ」をかけ合わせて誕生した今が旬の果物です。
- 19日の「食育の日」は、日進市で夏に収穫されたかぼちゃを使用したコロッケや、夏から秋にかけて収穫されたいちじくをジャムにして提供します。いちじくジャムは、「フルーツのヨーグルトあえ」にかけて食べましょう。
- 24日の「ニッシー給食の日」は、ベトナム料理の定番「フォー」を提供します。フォーは、一般的な小麦粉の麺とは異なり、米粉で作られているため、もちもちとした食感が特徴です。鶏からとった優しい味のスープに入れて提供します。

●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

2月16日(月)、2月19日(木)
午前10時30分～正午

申し込み

2月1日(日)
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!

「マミーすいとん」は福島県双葉郡楢葉町で食べられている郷土料理です。「マミーすいとん」という名前の由来は、サッカーが関係しています。楢葉町及び広野町にまたがるサッカーナショナルトレーニングセンター「Jヴィレッジ」で、サッカー日本代表が合宿を行った際、地元郷土食としてすいとんが振舞われました。当時のサッカー日本代表のフィリップ・トルシエ監督は、「これはマミー(おばあちゃん)の味だ!」と大変気に入ったことから、楢葉町のすいとんは、「マミー」という名が付けられました。「マミーすいとん」は、しょうゆベースのだし汁に、すいとんやごぼう、しいたけ、にんじん、ねぎ、鶏肉を入れて、よく煮込んで作ります。具材はシンプルですが、野菜や肉のうま味がしっかりと染み出た汁は、どこか懐かしさを感じる味わいで、身も心もぽかぽかと温めてくれます。給食では、3日(火)に登場します。昔ながらの郷土の味をぜひ味わってみてください。

