

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(左さきの人は右手)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	献立名	主な材料とその働き					
		おもに体をつくるもの		おもに体の調子を整えるもの		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
2月	牛乳	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
		豚丼(玄米ごはん)	ぶた肉	牛乳	にんじん(県)	こんにゃく たまねぎ しょうが はくさい(県) もやし(県)	ごはん 玄米 さとう 水あめ でんぶん さとう
		昆布あえ	こんぶ				
100年フード 節分の日	牛乳	白みそ汁	とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	にんじん(県)		たまねぎ ねぎ	
		☆いちごとみかんの2色ゼリー	かんてん			いちご果汁 みかん果汁	でんぶん さとう
		ごはん	牛乳				ごはん さとう
3火	牛乳	いわしの蒲焼	いわし			しょうが	米粉 でんぶん さとう
		ゆかりあえ				はくさい(県) きゅうり(県)	植物油
		マニーすいとん	とり肉	にんじん(県)		ねぎ(市) ごぼう しいたけ	すいとん(小麦粉)
4水	牛乳	節分豆	節分豆	にんじん(県)		たまねぎ キャベツ(市)	フレンチクリーミードレッシング
		レーズンロールパン(卵)		牛乳 スキムミルク		干しうどろ	小麦粉 さとう
		米粉のハムカツ	大豆粉 とり肉				ボデトフレーク さとう でんぶん 米粉
5木	牛乳	コールスローサラダ	ハム				さとう
		春野菜のポトフ	チキンウインナー	にんじん(県)			フレンチクリーミードレッシング
		ごはん	牛乳				じゃがいも
6金	牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ	ぶた肉 とり肉			たまねぎ だいこん(県) ゆず果汁	ごはん
		ひじきとツナのサラダ	まぐろ	ひじき		さゅうり(県)	ボデトフレーク でんぶん さとう
		豆腐のすまし汁	わかれ	にんじん(県)		たけのこ えのきたけ	豚脂
9月	牛乳	ごはん	牛乳				植物油
		鰯の幽庵焼き	さわら				ごはん さとう
		もやしと青菜のごまだれ				ゆず果汁 さとう でんぶん	ごま
10火	牛乳	すきやき風煮	ぶた肉 烤き豆腐(県)			チングンサイ(県) さとう ごま	ごま
		五目あんかけ(白玉うどん)	ぶた肉	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ はくさい(県) ねぎ しいたけ	白玉うどん(小麦粉) さとう でんぶん
		米粉のちくわ機辺揚げ(2本)	ちくわ(魚すり身)	あおさ			さとう でんぶん 米粉(市)
12木	牛乳	キャベツとささみの和風サラダ	とり肉			キャベツ(市) さゅうり(県) レモン果汁	植物油 植物油
		ごはん	牛乳				ごはん
		ホイコーロー	ぶた肉 みそ(県)	ピーマン		しょうが キャベツ(市) たけのこ	さとう でんぶん
13金	牛乳	ソナの中華あえ	まぐろ			さゆうり(県) もやし(県)	植物油 ごま油
		栄養たっぷりキムチスープ(卵)	豆腐 たまご	にんじん(県)		たまねぎ はくさい(県) しいたけ	豚脂 鶏脂 ごま油
		ミルクロールパン(卵)		牛乳 スキムミルク			さとう 小麦粉 大豆油
14金	牛乳	鶏内のレモン焼き	とり肉			レモン果汁	さとう でんぶん
		マカロニサラダ	まぐろ	にんじん(県)		きゅうり(県) とうもろこし	マカロニ 植物油 マヨネーズ(大豆粉)
		ミネストローネ	ベーコン	にんじん(県) バセリ(県) トマト(県)		たまねぎ キャベツ セロリー(県) にんにく	じゃがいも ココア
16月	牛乳	☆チョコプリン					さとう でんぶん
		キムタクチャーハン	焼ぶた	牛乳	にんじん(県)	はくさい(県) にんにく キムチ	豚脂 鶏脂 ごま油
		揚げぎょうざ(小2個・中3個)	ぶた肉	にんじん(県)		たまねぎ キャベツ さとう	植物油
17火	牛乳	チングン菜のじゃこドレッスン	チキンハム	しらす(県)	チングンサイ(県) にんじん(県)	もやし(県)	植物油
		☆さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも さとう 米粉 でんぶん 栗 植物油 大豆油
		わかめごはん		牛乳 わかめ			ごはん
18水	牛乳	さばの塩焼き	さば				
		ごぼうサラダ			にんじん(県)	ごぼう さゆうり(県) とうもろこし	ごま ごま油
		おじやがもち汁	とり肉 油揚げ(県)		にんじん(県)	だいこん(市) ねぎ	じゃがいも でんぶん コーヒー牛乳の素
19木	牛乳	コーヒー牛乳の素		牛乳			
		麦ごはん					大麦 ごはん
		中華サラダ	チキンハム				さとう ごま油 植物油
20金	牛乳	麻婆豆腐	ぶた肉 とりレバー 豆腐 みそ(県)		牛乳	もやし(県) きゅうり(県)	ごま油 脂肪 鶏脂
		☆デコポン(生)(個包装)				にんにく しょうが たけのこ ねぎ	でんぶん さとう
		ナン		牛乳			デコポン(生)
21木	牛乳	米粉のキーマカレー	ぎゅう肉 ぶた肉		牛乳		さとう ナン(小麦粉) 大豆油
		日進市産かぼちゃコロッケ	ぶた肉	にんじん(県) ピーマントマト(県) かぼちゃ(市)		たまねぎ チャツネ にんにく	さとう ごま油 植物油
		フルーツのヨーグルトあえ(卵)		ヨーグルト		甘夏みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	でんぶん 米粉 小麦粉 さとう
22金	牛乳	日進市産いちじくジャム(個包装)				いちじく	いちじく 水あめ
		ごはん		牛乳			ごはん
		チキン南蛮	とり肉				でんぶん さとう 植物油
23火	牛乳	はるさめサラダ	ハム			レモン果汁	はるさめ さとう ごま油
		酒かす汁	とり肉 豆腐(県) みそ(県)		牛乳	さゆうり(県) キャベツ(市)	だいこん(県) ねぎ
		ごはん				だいこん(県) ねぎ	さといも 酒かす
24火	牛乳	春巻	ぶた肉		牛乳	キャベツ もやし(県) エリンギ	ごはん ごま油 植物油
		ソナの大根サラダ	まぐろ			だいこん(県) きゅうり(県)	さとう
		鶏肉のフォー	とり肉			たけのこ はくさい(県) ねぎ しょうが	米粉めん
25水	牛乳	カラフルぶりかけ(クラス分け)		わかめ	だいこん葉 赤しそ	梅	さとう
		ごはん		牛乳			ごはん
		おさかなそぼろ	かんぱち				ごはん
26木	牛乳	二色あえ			にんじん(県) さやいんげん		さとう ごま
		豚汁	ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)			さゆうり(県) だいこん(県)	
		手巻のり(個包装)	のり(県)			だいこん(県) こにんやく ごぼう	
27金	牛乳	米粉のハヤシライス(玄米ごはん)	ぎゅう肉	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	大豆油 植物油
		オムレツ(卵)	たまご				でんぶん
		ソナのレモンサラダ	まぐろ			だいこん(県) さゆうり(県) レモン果汁	大豆油 植物油
28土	牛乳	とんこつしょうゆラーメン(中華めん)	ぶた肉	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ もやし(県) ねぎ どうもろこし	中華めん(小麦粉)
		肉しうまい(小2個・中3個)	大豆粉 ぶた肉 とり肉			たまねぎ どうもろこし しょうが	米粉 さとう でんぶん
		さゆうりのごま醤油あえ				さゆうり(県)	さとう ごま ごま油

○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そこまで辛みが強くなり、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日のデコポンは「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「ニッキー給食の日」は、ペトナム料理の定番「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。

献立について

●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!
「マニーすいとん」は福島県双葉郡楢葉町で食べられている郷土料理です。「マニーすいとん」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、地元の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、「これはマニー(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、「マニー」という名が付けられました。「マニーすいとん」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。食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。