

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
1木	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き 水菜と大根のゆずドレサラダ 白みそ汁	とり肉 まぐろ とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳			精白米 さとう でんぷん さとう	
2金	牛乳	米粉のカレーライス(麦ごはん) かぼちゃのまるごとカップグラタン 大豆とひじきのサラダ	ぶた肉 豆乳 おから 大豆粉 大豆(県) とり肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト(県) かぼちゃ/ワダー かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ にんにく りんごピューレ たまねぎ キャベツ(県) きゅうり	黒米 麦 じゃがいも さとう 米粉 米粉 ポテトフレーク 水あめ さとう	植物油 ココア 植物油 植物油
5月	牛乳	ごはん 白身魚のフリッター(※2個・※3個) すきやき風煮 りんご(生)	すけとうだら ※肉がほかに(すけとうだら、れんご、いんげん、さけ、豆腐(県))	牛乳 あおさ			精白米 でんぷん 小麦粉 米粉 さとう	大豆油
6火	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう 鶏団子汁	みそ さけ ぶた肉 とり肉 豆腐(県)	牛乳			精白米 さとう	
7水	牛乳	日進市産キムタクごはん(玄米ごはん) 野菜しゅうまい(※2個・※3個) 中華コンスープ(卵)	ぶた肉 かつおぶし いか塩辛漬 大豆粉 魚すり身 とり肉 たまご 豆腐(県)	牛乳 こんぶ	にら にんじん にんじん	にら にんじん はくさい(県) だいに にんにく しょうが りんごピューレ ねぎ しょうが エリンギ ひらたけ たまねぎ しめじ とうもろこし	精白米 玄米 水あめ さとう 小麦粉 でんぷん さとう	ごま油 豚脂 鶏脂
8木	牛乳	日進市産赤飯(別添ごま塩) 揚げそばのおろしげけ バリバリサラダ(別添ポテトチップス) つみれ汁 ☆菓宗庵のぶどう大福(個包装)	そば ハム かつおぶし 豆腐(県) 大豆粉 魚すり身(すけとうだら)	牛乳			もち米(市) 精白米 あずき でんぷん さとう じゃがいも さとう	ごま 植物油 植物油 青じそトッピング 植物油
9金	牛乳	レーズンロールパン(乳) ハムステーキ ポテトサラダ オニオンスープ	ぶた肉 とり肉 まぐろ ベーコン	牛乳 スkimミルク			小麦粉 さとう でんぷん さとう じゃがいも	大豆油 豚脂 植物油 マヨネーズ(大豆粉)
13火	牛乳	肉みそかけ(ソフトめん) 厚焼きたまご(卵) 白菜のおかかあえ	ぶた肉 みそ(県) たまご ちくわ(魚すり身) かつおぶし	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ	ソフトめん(小麦粉) 黒糖 でんぷん でんぷん さとう	植物油 大豆油
14水	牛乳	栗おこわ 卵の花コロッケ ごぼうサラダ ☆米粉のりんごタルト	とり肉 大豆粉 おから 豆乳 大豆粉	牛乳	にんじん にんじん にんじん	しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし りんご	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう でんぷん じゃがいも 小麦粉 さとう さとう さとう 水あめ 米粉 でんぷん	くり 豚脂 植物油 ごま ごま油 植物油
15木	牛乳	麦ごはん 一口肉まん ツナの中華あえ 麻婆春雨	ぶた肉 大豆粉 まぐろ ぶた肉 みそ	牛乳		たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし(県) もやし(県) たけのこ たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	精白米 小麦粉 小麦粉 でんぷん さとう さとう	ごま油 牛脂 豚脂 植物油 ごま油 豚脂 鶏脂 ごま油
16金	牛乳	ごはん いわしの生煮 磯香あえ 肉じゃが	いわし ぶた肉	牛乳 のり		しょうが キャベツ(県) たまねぎ こんにゃく	精白米 でんぷん さとう じゃがいも さとう	
19月	牛乳	揚げパン(乳) チリコンカン ツナのレモンサラダ ☆ヨーグルト(乳) ◆マスカットゼリー	ぶた肉 大豆(県) まぐろ ヨーグルト	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト(県) じゃがいも(県) パプリカ/ワダー	たまねぎ セロリ(県) だいこん きゅうり レモン果汁	さとう 小麦粉 じゃがいも さとう 白いんげん豆 さとう	大豆油 植物油 植物油 植物油
20火	牛乳	ごはん ハンバーグのケチャップソースかけ 米粉のホワイトシチュー(乳) みかん(生)	ぶた肉 とり肉 とり肉	牛乳 牛乳	にんじん パセリ(県)	たまねぎ たまねぎ みかん(生)	精白米 でんぷん ポテトフレーク さとう じゃがいも 米粉 さとう でんぷん	豚脂 植物油
21水	牛乳	とんこつしょうゆラーメン(中華めん) 大根とささみのあえもの 大学いも	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし(県) ねぎ にんにく とうもろこし だいこん きゅうり	中華めん(小麦粉) さとう さつまいも 水あめ さとう	鶏脂 豚脂 ごま油 大豆油 植物油 植物油
22木	牛乳	ごはん あじフライのレモンソースかけ きゅうりのごま醤油あえ 豚汁	大豆粉 あじ ぶた肉 油揚げ(県) 豆腐(県) みそ(県)	牛乳		レモン果汁 きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう	精白米 さとう 小麦粉 でんぷん さとう	植物油 ごま ごま油
23金	牛乳	麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル 日進サムゲタン 韓国のり(個包装)	とり肉 とり肉 とり肉	牛乳 のり		たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ(県) にんじん 高麗人参パウダー	精白米 小麦粉 でんぷん さとう さとう じゃがいも もち米玄米(市)	植物油 ごま油 ごま ごま油
26月	牛乳	わかめごはん 白身魚の磯辺揚げ 花野菜のごまだれ 日進市産さつまいも入り団子汁	大豆粉 たら まぐろ とり肉 油揚げ(県) 麦みそ(県)	牛乳 わかめ あおさ		カリフラワー(県) キャベツ(県) だいこん ごぼう ねぎ	精白米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉だんご さつまいも(市)	植物油 植物油 ごま
27火	牛乳	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ(※2個・※3個) チンゲン菜のじゃこドレあえ ワンタンスープ	とり肉 大豆粉 ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ		たまねぎ しょうが にんにく りんごジュース もやし(県) たまねぎ はくさい(県) しいたけ	精白米 さとう さとう ワンタン(小麦粉)	植物油 植物油 豚脂 鶏脂
28水	牛乳	ごはん さんまの銀紙焼き ゆかりあえ かきたま汁(卵)	みそ さんま とり肉 豆腐(県) たまご	牛乳			精白米 米粉 さとう でんぷん	
29木	牛乳	玄米ごはん みそカツ 白菜のごまあえ 秋の香り汁	ぶた肉 みそ(県) とり肉 かまぼこ(すけとうだら)	牛乳			精白米 玄米 でんぷん 小麦粉 米粉 黒糖	植物油 ごま 植物油
30金	牛乳	クロスロールパン(乳) 鶏肉のハーブ焼き ツナとパプリカのサラダ かぼちゃのスープ(乳) ☆ハロウィンゼリー	とり肉 まぐろ ベーコン	牛乳 スkimミルク ひじき 牛乳	パプリカ パプリカパウダー パプリカ にんじん かぼちゃ パセリ(県)	きゅうり キャベツ たまねぎ みかん果汁 ぶどう果汁	さとう 小麦粉 さとう さとう 米粉	大豆油 植物油 植物油

※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、ごはらは日進市産です。《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、アレルギーの代替食です。(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

- 8日は10月1日の日進市制記念をお祝いする給食です。日進市産のもち米「こはるもち」やうるち米「あいちのかおり」を使用した特別な「赤飯」や北小学校の栗下 蓮さんが考えてくれた応募献立「バリバリサラダ」、日進市で夏に収穫された巨峰の果汁を使用した「菓宗庵のぶどう大福」などを提供します。みんなで市制記念をお祝いしましょう。
- 9日のロールパンに使用するレーズンには、目の疲労回復を助けてくれる「アントシアニン」と呼ばれる栄養素が多く含まれます。
- 14日の「栗おこわ」は、蒸栗を使用し、給食センターの釜でアルファ化米やアルファ化もち米を使用して炊き上げます。「米粉のりんごタルト」は、タルト生地にスポンジをのせ、国産りんごを使用したジャムをトッピングしました。

- りんごの酸味、甘味のバランスがよく、りんごの美味しさが感じられます。秋の味覚を楽しみましょう。
- 19日は、今年度初登場の「揚げパン」です。給食センターでたくさんのロールパンを調理します。「チリコンカン」は、メキシコ料理が由来とされる、アメリカ南部テキサス州の郷土料理です。ひき肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、豆やトマト、スパイスと一緒に煮込んで作ります。
- 23日は、韓国料理を組み合わせた献立です。韓国のりは、塩とごま油で味付けされたのりで韓国で親しまれています。ごはんと一緒に食べましょう。
- 29日の「秋の香り汁」には、旬のさといもを使用します。
- 30日の「ハロウィンゼリー」は、ぶどう果汁とみかん果汁を使った2層のカラーゼリーです。

●給食センターのご案内●
電話：0561-72-0691
E-mail: kyushoku@city.nishin.lg.jp
日進市給食センター

おいしい給食体験会のお知らせ
(日 時) 10月23日(金)
午前10時30分～正午

申し込み
10月1日(木)
午前0時～
電子申請で
(参加費)
500円 先着25名



■毎月19日は「食育の日」～おうちごはんの日
家族そろってごはんを食べよう■



今年度の目標 世界の料理を味わおう!
今月は…サムゲタン(韓国)

韓国の伝統料理の一つで、丸鶏の中にもち米や高麗人参、なつめやにんにく、しょうがを詰めてじっくり煮込む料理です。使用食材である高麗人参の「参」、鶏肉の「鶏」、スープを意味する「湯」から「参鶏湯」という名前が付いたと言われています。また、高麗人参やなつめなどの食材からわかるように、薬膳料理としても知られています。韓国では「伏日(ボンナル)」にこの参鶏湯が食べられているようです。伏日は日本でいう「土用の丑の日」のことを指し、厳しい夏の暑さを乗り切るために食べる習慣もあるそうです。給食では、一口大に切った鶏もも肉と野菜をじっくり煮詰め、パウダー状にした高麗人参や日進市で収穫されたもち米玄米を入れて仕上げます。23日(金)に登場します。味わって食べましょう。