

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(左ききの手は右手)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のとなるもの		おもに体の調子を整えるものとなるもの		おもにエネルギーのもととなるもの	
		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
15日 水	小学校 牛乳 ごはん 鮭の西京焼き キャベツとササミの梅風味サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	みそ さけ とり肉 豆腐(県) かまぼこ(すけそうだら) 油揚げ(県)	牛乳 わかめ		キャベツ(県) きゅうり(県) 梅 たけのこ えのきたけ	精白米 さとう さとう でんぷん	植物油
	中学校 牛乳 古代米赤飯(別添えごま塩) 鮭の西京焼き キャベツとササミの梅風味サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 ☆お祝いさくらゼリー	みそ さけ とり肉 豆腐(県) かまぼこ(すけそうだら) 油揚げ(県)	牛乳 わかめ		キャベツ(県) きゅうり(県) 梅 たけのこ えのきたけ レモン果汁 さくらんぼ果汁	精白米 黒米(市) もち米(市) さとう さとう でんぷん さとう 水あめ	ごま 植物油
16日 木	小学校 牛乳 ごはん あじフライの変わりソースかけ 海藻サラダ 新じゃがいものみそ汁	あじ 大豆粉 まぐろ ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳 のり こんぶ わかめ		こんにゃく きゅうり(県) だいこん ごぼう ねぎ	精白米 でんぷん さとう 小麦粉 さとう じゃがいも	植物油 ごま油 植物油 青じそドレッシング
	中学校 牛乳 さらうどん(あんかけ)(揚げ麺) 芙蓉羹(卵) パンサンスー	ぶた肉 えび いか かまぼこ(すけそうだら) たまご かに チキンハム	牛乳		たまねぎ(県) キャベツ(県) もやし(県) ねぎ たけのこ しいたけ もやし(県) きゅうり(県)	揚げめん(小麦粉) さとう でんぷん さとう でんぷん はるさめ さとう	鶏脂 豚脂 ごま油 ごま油 大豆油 植物油 ごま油
20日 月	小学校 牛乳 サンドイッチパンズパン(乳) ハンバーグのトマトソースかけ 5種の豆サラダ 豆乳コーンスープ ☆オレンジ(生)(個包装)	ぶた肉 とり肉 チキンハム 大豆(県) レポキチー ひよこめ ベーコン 豆乳	牛乳 スキムミルク トマト(県)		たまねぎ(県) えだまめ 赤たまねぎ(県) きゅうり(県) たまねぎ(県) とうもろこし オレンジ(生)	さとう 小麦粉 さとう 小麦粉 さとう でんぷん さとう でんぷん さとう でんぷん	大豆油 豚脂 かんきつドレッシング 植物油
	中学校 牛乳 ごはん さばの銀紙焼き 磯香のさっぱりあえ かきたま汁(卵)	さば みそ とり肉 豆腐 たまご	牛乳 のり		きゅうり(県) はくさい たまねぎ(県) ねぎ	精白米 米粉 さとう さとう でんぷん	
22日 水	小学校 牛乳 米粉のカレーライス(麦ごはん) 米粉のチキンナゲット(2個) コーンサラダ	ぶた肉 とり肉 おから 大豆粉	牛乳 にんじん トマト(県) かぼちゃ/パウダー		たまねぎ(県) にんにく りんごピューレ にんにく しょうが きゅうり(県) キャベツ(県) とうもろこし	船味 麦(小麦) 精製 小麦 とうもろこし さとう でんぷん 米粉 さとう	ココア 植物油 植物油 植物油
	中学校 牛乳 古代米赤飯(別添えごま塩) 鶏肉の照り焼き ツナのレモンサラダ 沢煮わん ☆お祝いさくらゼリー	とり肉 まぐろ ぶた肉 油揚げ(県) かまぼこ(すけそうだら)	牛乳		キャベツ(県) きゅうり(県) レモン果汁 たけのこ えのきたけ さくらんぼ果汁 レモン果汁	精白米 黒米(市) もち米(市) さとう でんぷん さとう さとう でんぷん さとう 水あめ	ごま 植物油
24日 金	小学校 牛乳 玄米ごはん 麻婆豆腐 春巻 切干大根のナムル	ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ(県) ぶた肉	牛乳 にんじん にら にら にんじん ほうれんそう(県)		にんにく しょうが たけのこ ねぎ エリンギ キャベツ(県) もやし(県) もやし(県) 切干大根(県)	玄米 精白米 でんぷん さとう 水あめ 小麦粉 さとう でんぷん さとう	ごま油 鶏脂 豚脂 大豆油 ごま油 植物油 ごま ごま油
	中学校 牛乳 ごはん いわしの生蒸煮 アスパラサラダ 肉じゃが	いわし チキンハム ぶた肉	牛乳		しょうが だいこん きゅうり(県) たまねぎ(県) こんにゃく	精白米 さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう	植物油
28日 火	小学校 牛乳 ごはん キャベツ入りつくね ごぼうサラダ 白みそ汁 ☆抹茶プリン	とり肉 かつおぶし えんどう豆 とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 にんじん にんじん		しょうが キャベツ(県) ごぼう きゅうり(県) とうもろこし だいこん たまねぎ(市) ねぎ	精白米 さとう でんぷん さとう さとう	豚脂 ごま ごま油
	中学校 牛乳 米粉のミートソースかけ(ソフトめん) オムレツ(卵) ポテトサラダ	ぶた肉 きゅうり肉 たまご チキンハム	牛乳 にんじん トマト(県) パパカ/パウダー		たまねぎ(県) マッシュルーム にんにく プルーン さとう でんぷん さとう でんぷん さとう でんぷん	ソフトめん(小麦) 粉 さとう でんぷん ポテト 植物油 ココア 大豆油 マヨネーズ(大豆粉)	

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。◆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

- 中学校は15日、小学校は23日に入学・進級をお祝いする給食を実施します。「古代米赤飯」は、日進市で収穫されたうるち米、もち米、黒米を炊いた特別な赤飯です。別添えのごま塩をかけて食べましょう。「お祝いデザート」は、桜型の容器に入った春らしいゼリーです。
- 17日は、「食育の日」です。「さらうどん」は、西小学校4年生 前田景さんの応募献立です。全国的に知られる長崎名物の麺料理です。揚げ麺はそのまま食べてもおいしいですが、あんかけをかけて食べましょう。
- 20日は、「5種の豆サラダ」というインドのサラダです。どんな豆が入っているか探してみてください。
- 24日は、「ニッシー給食の日」です。「麻婆豆腐」は、日進市で人気の給

食メニューです。隠し味にレバーが入っています。味わって食べましょう。
○28日は「八十八夜」です。お茶農家にとって、新芽の茶摘みを行う特別な日になります。「抹茶プリン」は、乳や卵を使わず、みんなで食べられるデザートです。

●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

おいしい給食体験会のお知らせ

【日時】

4月24日(金) 午前10時30分～正午

【申し込み】

4月1日(水) 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 世界の料理を味わおう!

今月は…5種の豆サラダ(インド)

世界の料理を学校給食に取り入れることで、さまざまな国や文化に興味をもつきっかけづくりになればと思っています。世界には多様な気候や風土があり、その土地でとれる食材や暮らしの違いから、さまざまな食文化が生まれています。食べ物を通して「なぜ、この国ではこの料理が生まれたのか?」を考えることで、異なる文化を理解し、食べ物を大切にする心や、違いを認め合う気持ちも育ってほしいです。

インド料理は、多種多様なスパイスを駆使し、地域、宗教、民族によって異なるバリエーション豊かな食文化です。大きくは小麦が主食の濃厚な「北インド料理」と、米が主食のさっぱりとした「南インド料理」に分かれ、野菜・豆類を主役にしたベジタリアン料理が発達しているのが大きな特徴です。インドでは、昔から豆は肉に代わる大切なたんぱく源となっています。今回は、5種類の豆にたまねぎやきゅうり、チキンハムを入れて、ちょっぴりスパシーなドレッシングで和えました。