

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のになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		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 金	こどもの日 牛乳 日進市産たけのこごはん 鯉のぼり型ハンバーグ(小袋ケチャップ) チンゲン菜のじゃこドレあえ かしわもち(個包装)	とりにく 油揚げ(県)	牛乳	にんじん	たけのこ(市) しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	
		大豆粉 とり肉 ぶた肉		トマトペースト	たまねぎ(県) しょうが にんにく	さとう でんぷん	豚脂
7 木	牛乳 わかめごはん さばの甘みそかけ ひじきサラダ つくね汁	とりにく 豆腐(県)	牛乳 わかめ		しょうが	さとう でんぷん	
			ひじき	パプリカ	ぎゅうり(県)	さとう	植物油
8 金	牛乳 クロスロールパン(乳) ハムステーキ アスパラサラダ 米粉のじゃがいもクリーム煮(乳)	とりにく ぶた肉	牛乳 スkimミルク		だいこん(県) たまねぎ(県) えのきたけ ねぎ	でんぷん さとう	
				アスパラガス	とうもろこし キャベツ(県)	さとう でんぷん	大豆油
11 月	牛乳 キャベツ入りメンチカツ 切干大根のごま酢あえ たけのこ入りすまし汁 ☆冷凍もも(個包装)	とりにく ぶた肉 大豆粉	牛乳		キャベツ(県) たまねぎ(県)	でんぷん さとう 小麦粉	大豆油 植物油
		とりにく			切干大根(県) はくさい ぎゅうり(県) レモン果汁	さとう	植物油 ごま
12 火	牛乳 玄米ごはん 野菜とキムチの炒め物 ぎゅうりとツナの中華あえ 中華コンスープ(卵)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	はくさい ほうろ(県) はくさい ほうろ(県) もやし(県)	玄米 精白米	
		まぐろ			ぎゅうり(県) もやし(県)	さとう	植物油 ごま油
13 水	牛乳 ごはん あじの磯辺揚げ キャベツとささみの梅風味サラダ 呉汁	大豆粉 あじ	牛乳 あおさ		キャベツ(県) ぎゅうり(県) ねり梅	精白米	
		とりにく 大豆(県) 油揚げ(県) みそ(県)		青じそ(県)	だいこん(県) ねぎ こんにやく	さとう 小麦粉 でんぷん	植物油
14 木	牛乳 しょうゆラーメン(中華めん) 米粉の揚げぎょうざ(㊤2個・㊤3個) ぎゅうりのごま醤油あえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ(県) たまねぎ(市) ねぎ もやし(県) にんにく	中華めん(小麦粉)	豚脂 鶏脂 ごま油
		ぶた肉 大豆		にら 赤しそ	キャベツ(県) しょうが	米粉 でんぷん さとう	植物油
15 金	牛乳 ごはん ツナそぼろ 二色あえ けんちん汁 手巻のり(個包装)	まぐろ	牛乳	にんじん さやいんげん	ぎゅうり(県) だいこん(県)	精白米	
		とりにく 豆腐(県) 油揚げ(県)		のり(県)	だいこん(県) ねぎ	さとう	ごま油
18 月	牛乳 米粉のハヤシライス(麦ごはん) めひかりフライ(㊤2尾・㊤3尾) 枝豆サラダ	ぎゅうり肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ(県) マッシュルーム しめじ にんにく	大麦 精白米 さとう でんぷん 米粉	大豆油 植物油
		めひかり(一尾丸ごと)			えだまめ キャベツ(県) ぎゅうり(県)	小麦粉	植物油
19 火	食育の日 牛乳 ごはん 鶏肉の新緑揚げ れんこんサラダ 新たまねぎのみそ汁 ☆日向夏ゼリー	とりにく	牛乳			さとう	
		ハム		まつちや	れんこん だいこん(県) ぎゅうり(県)	でんぷん 米粉(市)	植物油
20 水	牛乳 サンドイッチロールパン(乳) やきそば フランクフルト ツナマヨサラダ	ぶた肉	牛乳 スkimミルク	にんじん ピーマン	キャベツ(県) 紅しょうが	さとう 小麦粉	大豆油
		とりにく			ぎゅうり(県)	中華そば(小麦粉)	
21 木	牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ゆかりあえ おじゃがもち汁	とりにく 豆腐 大豆粉	牛乳		たまねぎ(県)	精白米	
		とりにく		赤しそ	キャベツ(県) ぎゅうり(県)	さとう でんぷん	豚脂
22 金	世界の料理の日 牛乳 ごはん うずら卵入りルーローハン(卵) 青菜のごまだれ 春雨スープ	ぶた肉 中華甘みそ うずら卵	牛乳		たまねぎ(市) たけのこ にんにく しょうが	大麦 精白米	
		まぐろ		チンゲンサイ(県)	もやし(県)	さとう	植物油
25 月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうがいため 海藻サラダ 沢煮わん ☆ヨーグルト(乳) ◆りんごゼリー	ぶた肉	牛乳		たまねぎ(市) しょうが	さとう でんぷん	
		まぐろ	こんぶ のり わかめ	にんじん	こんにやく ぎゅうり(県)	さとう	植物油 青じそドレッシング
26 火	牛乳 ごはん かつおフライのレモンソースかけ ささみの和風サラダ 豚汁	かつお	牛乳		レモン果汁	精白米	
		とりにく		赤しそ	キャベツ(県) ぎゅうり(県)	さとう	植物油
27 水	応募献立 牛乳 暑さとつかれをふきとばせ! ねばねば冷しゃぶうどん(白玉うどん) 別添えカップ納豆 わらびもち	ぶた肉	牛乳 こんぶパウダー	こまつな	とうもろこし しいたけパウダー	白玉うどん(小麦粉) さとう	
		納豆				わらび粉 さとう でんぷん	
28 木	牛乳 ごはん いわしのうめ煮 親子煮(卵) 冷凍みかん(生)	いわし	牛乳	赤しそ	梅	精白米	
		とりにく		にんじん	たまねぎ(市) しいたけ ねぎ	さとう でんぷん	
29 金	牛乳 サンドイッチパンズパン(乳) えびカツ コールスローサラダ 野菜たっぷりスープ	えび まだら 大豆粉	牛乳 スkimミルク		みかん(生)	さとう 小麦粉	大豆油
		チキンハム		にんじん パセリ(県)	セロリー(県) たまねぎ(県) キャベツ(県)	さとう 小麦粉 でんぷん	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

- 1日は、「こどもの日」の行事食です。鯉のぼりの形をした「鯉のぼり型ハンバーグ」や古くから縁起のよい食べ物として知られる「かしわもち」が登場します。また、子ども達の健やかな成長を願って、日進市産の旬のたけのこを使った炊き込みごはんを手作りします。
- 15日は、「手巻のり」がつかます。のりにごはんとツナそぼろや二色あえをのせ、巻いて食べましょう。
- 19日は、「食育の日」です。この時期は、春に摘まれた新芽を使った「新茶の抹茶」が旬を迎えます。「鶏肉の新緑揚げ」は、衣に抹茶を混ぜ込んだ唐揚げです。抹茶のほんのりとした香りを楽しみましょう。
- 22日は、「ニッシー給食の日」です。「ルーローハン」は、台湾料理です。甘い醤油で煮込んだ豚肉をごはんにかけて食べましょう。
- 27日の「暑さとつかれをふきとばせ!ねばねば冷しゃぶうどん」は、日進北小学校卒業生の谷本菜都さんの応募献立です。旬のとうもろこしはジュシーで甘くてシャキシャキとした食感が特徴です。白玉うどんに冷しゃぶつけ汁をかけて、納豆をのせたら完成です。味わって食べましょう。

●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

おいしい給食体験会のお知らせ

日時
5月22日(金)
午前10時30分~正午

申し込み

5月1日(金)
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...ルーローハン

「ルーローハン」は、細かく切った豚肉をしょうゆベースの甘辛いタレでじっくり煮込み、それをごはんの上にかけた台湾の伝統的な丼物料理です。台湾では、屋台から専門店、家庭料理としても広く親しまれています。シンプルながらも、店や家庭によって肉の部位や切り方、煮込み時間などが異なり、多様なバリエーションが存在します。味付けには、八角や山椒、花椒、シナモン、クローブなどさまざまな香辛料が使われ、香辛料の組み合わせによっても味が変化するのも特徴です。トッピングには、煮卵や青菜をのせるのも定番です。給食では、みなさんが食べやすいように香辛料などのスパイスは使わず、しょうゆや砂糖、甜麺醬(中華甘みそ)で味付けをし、煮卵の代わりにうずらの卵を入れました。ごはんにかけてよくかんで食べましょう。