

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月	牛乳 米粉のカレーライス(麦ごはん) チキンナゲット(※2個・※3個) 枝豆サラダ	ぶた肉 おから 鶏肉 大豆粉 チキンハム	牛乳 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	しょうが にんにく えだまめ キャベツ(県) きゅうり(県)	豚 鶏 卵 小麦粉 とうもろこし さとう 米粉 でんぷん	植物油 植物油 植物油
2火	牛乳 ごはん しゃもフライの南蛮漬け(※2尾・※3尾) パンパンジー わかめスープ	とりにく とりにく 豆腐(県) わかめ	牛乳 牛乳 わかめ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ(県) えのきたけ もやし(県) ねぎ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ(県) えのきたけ もやし(県) ねぎ	精白米 小麦粉 でんぷん さとう	植物油 植物油 ごま油
3水	牛乳 肉みそかけ(ソフトめん) 厚焼きたまご(卵) きゅうりの青じそあえ	ぶた肉 みそ(県) たまご	牛乳 牛乳	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ(県)	しょうが たまねぎ(県) もやし(県) きゅうり(県)	ソフトめん(小麦粉) 黒糖 でんぷん さとう でんぷん	植物油
4木	牛乳 ごはん ごぼう入りつくね(※2個・※3個) ゆかりあえ 白みそ汁 さつまいもチップス(個包装)	とりにく 大豆粉 とりにく 豆腐(県) みそ(県)	牛乳 牛乳	しょうが たまねぎ しょうが キャベツ(県) きゅうり(県) だいこん(県) たまねぎ(県) ねぎ	しょうが たまねぎ しょうが キャベツ(県) きゅうり(県) だいこん(県) たまねぎ(県) ねぎ	精白米 でんぷん さとう	豚脂 植物油
5金	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 肉じゃが 切干大根のあえ物	いわし ぶた肉 とりにく	牛乳 牛乳	しょうが たまねぎ(県) こんにゃく ほうれんそう(県) にんじん	しょうが たまねぎ(県) こんにゃく 切干大根(県)	精白米 でんぷん さとう じゃがいも さとう	植物油
8月	牛乳 ごはん サーモンフライのタルタルソースかけ ごぼうサラダ 団子汁	大豆粉 さけ とりにく 油揚げ(県) 麦みそ(県)	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ(県) ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ(県) ごぼう ねぎ	精白米 さとう でんぷん 小麦粉	植物油 マヨネーズ(大豆粉) ごま ごま油
9火	牛乳 わかめごはん たこの唐揚げ チンゲン菜のじゃこドレあえ けんちん汁 ☆ヨーグルト(乳) ◆マスカットゼリー	たこ ハム とりにく 豆腐(県) 油揚げ(県)	牛乳 わかめ 牛乳	わかめ ちりめんじゃこ チンゲンサイ(県) にんじん	わかめ ちりめんじゃこ チンゲンサイ(県) にんじん	精白米 米粉 でんぷん さとう	植物油 植物油 ごま油
10水	牛乳 ごはん ビビンバ(肉そぼろ) ナムル ワタンスープ	ぶた肉 とりレバー みそ(県) とりにく	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう(県) にんじん いら	しょうが たまねぎ(県) こんにゃく たまねぎ(県) はくさい しいたけ	精白米 大麦 さとう さとう ワタ(小麦粉)	ごま油 ごま油 豚脂 鶏脂
11木	牛乳 チキンライス(別添え小袋ケチャップ) 薄焼きたまご(卵) ポテトサラダ ☆米粉のパンクレープ	とりにく たまご まぐろ 豆乳 大豆粉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ(県) マッシュルーム グリンピース きゅうり(県) とうもろこし パンクレープ	アルファ化米 さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう 米粉 水あめ でんぷん	植物油 植物油 植物油 植物油
12金	牛乳 サンドイッチパンズパン(乳) チキンソースカツ 豆乳コーンスープ ④メロン(生) ⑤冷凍みかん(生)	とりにく ベーコン 豆乳	牛乳 スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ(県)	たまねぎ(県) とうもろこし メロン(生)(県) みかん(生)(県)	さとう 小麦粉 米粉 ポテトフレーク でんぷん さとう 米粉 でんぷん さとう	大豆油 植物油 植物油
15月	牛乳 ごはん さわらの照り焼き ささみのごまだれ ピリ辛豚汁	さわら とりにく ぶた肉 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 牛乳	にんじん	だいこん(県) きゅうり(県) こんにゃく だいこん(県) えのきたけ ねぎ ごぼう	精白米 さとう でんぷん さとう	植物油 ごま
16火	牛乳 ごはん ハンバーグのバーベキューソースかけ ツナのレモンサラダ ABCマカロニスープ	とりにく ぶた肉 まぐろ とりにく	牛乳 牛乳	にんじん パセリ(県)	たまねぎ りんごピューレ にんにく だいこん(県) きゅうり(県) レモン果汁 キャベツ(県) たまねぎ(県)	精白米 さとう さとう マカロニ(小麦粉)	豚脂 植物油
17水	牛乳 みそマーボーきしめん(きしめん) あじフリッター(※2個・※3個) ④冷凍みかん(生) ⑤メロン(生)	ぶた肉 八丁みそ(県) あじ	牛乳 牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ(県) ねぎ たけのこ みかん(生)(県) メロン(生)(県)	きしめん(小麦粉) でんぷん さとう さとう 米粉 でんぷん 小麦粉	ごま油 大豆油
18木	牛乳 ごはん 鶏肉の香りソースかけ ひじきとツナのサラダ 沢煮わん	とりにく まぐろ ぶた肉 油揚げ(県)	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	にんにく りんごピューレ ねぎ きゅうり(県) キャベツ(県) たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ	精白米 でんぷん さとう	ごま油 植物油
19金	牛乳 日進市産キムタクごはん(玄米ごはん) えびしゅうまい(※2個・※3個) 皇型トックススープ(卵) ☆愛知牧場のミルクアイス(乳) ◆ももゼリー	ぶた肉 かつお節 いか塩辛漬 えび しゅうまい とりにく たまご	牛乳 こんぶ 牛乳	にんじん(市) いら	にんにく しょうが(市) りんごピューレ ねぎ たまねぎ もやし(県) にんにく たまねぎ(市)	精白米 玄米 水あめ さとう 小麦粉 でんぷん さとう 水あめ トックス(米粉) でんぷん	ごま油 植物油 豚脂 鶏脂
22月	牛乳 ごはん 米粉いかフライのレモンソースかけ さんびらごぼう すまし汁	いか ぶた肉 とりにく かまぼ(すけそうだ) 豆腐(県)	牛乳 牛乳	にんじん にんじん みつば(県)	レモン果汁 ごぼう こんにゃく たけのこ えのきたけ	精白米 米粉 でんぷん さとう さとう でんぷん さとう	植物油 ごま油 ごま
23火	牛乳 豚丼(麦ごはん) 磯香あえ 臭汁	ぶた肉 とりにく 大豆(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう(県) にんじん	こんにゃく たまねぎ(県) しょうが キャベツ(県) ねぎ たまねぎ(県)	精白米 大麦 さとう	
24水	牛乳 ナン インド風チキンカレー 香味サラダ サモサ ☆ラッシー(乳)	とりにく チキンハム	牛乳 牛乳	ピーマン トマト(県) かぼちゃ/パウダー にんじん さやいんげん	たまねぎ(市) なす(県) チャツネ にんにく しょうが キャベツ(県) きゅうり(県) とうもろこし たまねぎ	さとう 小麦粉 ひん 赤米粉 精 とうもろこし 香味たまねぎドレッシング	大豆油 ココア 植物油 植物油
25木	牛乳 ごはん 春巻 きゅうりのピリ辛漬け 麻婆春雨	ぶた肉 ぶた肉 みそ(県)	牛乳 牛乳	にんじん いら	エリンギ もやし(県) キャベツ(県) きゅうり(県) もやし(県) たけのこ たまねぎ(県) にんにく しょうが ねぎ	精白米 さとう でんぷん 小麦粉 水あめ さとう はるさめ でんぷん さとう	ごま油 大豆油 植物油 ごま油 豚脂 鶏脂 ごま油
26金	牛乳 ごはん 焼そばのおろしソースかけ キャベツとささみの梅サラダ 鶏団子汁	さば とりにく とりにく 豆腐(県)	牛乳 牛乳	にんじん 青じそ(県) にんじん	だいこん ゆず果汁 キャベツ(県) きゅうり(県) 梅 だいこん(県) たまねぎ(市) えのきたけ ねぎ	精白米 さとう でんぷん	植物油
29月	牛乳 ごはん ゴーヤチャンプルー(卵) 和風サラダ 日進市産新じゃがいものみそ汁	ぶた肉 豆腐(県) たまご まぐろ とりにく みそ(県)	牛乳 牛乳	にんじん	ゴーヤ たまねぎ(県) だいこん(県) きゅうり(県) レモン果汁 たまねぎ(県) えのきたけ ねぎ	精白米 さとう さとう じゃがいも(市)	植物油 植物油
30火	牛乳 クロスロールパン(乳) 国産とうもろこしのカップグラタン ラトトゥイユ フルーツのいちごゼリーあえ	おから 大豆粉 豆乳 ぶた肉	牛乳 スキムミルク 牛乳	にんじん パパカ(県) バブルト(県)	たまねぎ とうもろこし スツキーニ なす(県) たまねぎ(市) にんにく いちごペースト(県) パイン(缶) もも(缶)	さとう 小麦粉 ポテトフレーク でんぷん 米粉 さとう 水あめ	大豆油 植物油 植物油

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、おた肉、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

○4日(木)～10日(水)は、「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食材や丈夫な歯をつくるのに必要なカルシウムを多く含む食材を取り入れます。

○11日は、給食センターで炊飯した「チキンライス」に「薄焼きたまご」をのせて、上からケチャップをかければ手作りオムライスの完成です。楽しみながら食べましょう。

○小学校は12日(金)、中学校は17日(水)に、愛知県で生産されたアンデスメロンを提供します。旬のメロンを味わって食べましょう。

○17日の「みそマーボーきしめん」は、日進中学校の大野 堅登さんの応募献立です。給食で一番好きなマーボー豆腐のレシピを参考に、マーボーのタレに愛知県の特産品「八丁みそ」を使っているのがポイントです。きしめんによくからめて食べましょう。

○19日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。日進市産のキムチやたまねぎ、愛知県産のぶた肉、たまご、チンゲンサイ、もやしを使用します。デザートには、愛知牧場の生乳を使ったミルクアイスがつきます。

○24日の「ラッシー」は、インドや南アジアで親しまれている飲み物で、主にダヒー(ヨーグルト)をベースに作られます。スパイシーな料理によく合い、さわやかな味わいが特徴です。

●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 2階
おいしい給食体験会のお知らせ
日時 6月19日(金)、6月24日(水)
午前10時30分～正午
申し込み
6月1日(月) 午前0時～
電子申請で
参加費 500円 先着20名

今年度の目標 世界の料理を味わおう!
今月は…サモサ(インド)

サモサとは、小麦粉で作った生地の中に、細かく刻んだじゃがいもをベースにスパイスを利かせた具材を三角形に包み、油でカラッと揚げたインドの定番料理です。きつね色になるまで油で揚げて作られるので、周りの生地はサクサクとした食感なのが特徴です。

サモサのルーツは、中央アジアや中東地域にあると言われています。13世紀から14世紀にかけて、「サンブーサ」と呼ばれる肉入りの揚げパイが交易商人を通じてインドへ伝わりました。それが現地のスパイス文化と融合し、具材や風味が変化して現在のサモサの姿へと進化しました。インド国内では家庭の味としてだけでなく、屋台や駅などで親しまれる国民的ファストフードとして深く根付いています。日本においても、本格的なインド料理を提供する多くの店舗でメニューに並び、親しまれています。給食では、細かく刻んだじゃがいも他に、さやいんげん、玉ねぎ、にんじんなどの具材を生地で包んだサモサです。味わって食べましょう。

□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