

# 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)交互に食べよう



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水	わかめごはん いわしの梅煮 大豆サラダ おじゃがもち汁	いわし 大豆(県) ベーコン とり肉 油揚げ(県)	牛乳 わかめ	赤しそ にんじん	梅 キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	精白米 でんぷん さとう でんぷん おじゃがもち	植物油
2木	世界の料理(フィリピン) 玄米ごはん うずら卵入りチキンアドボ(卵) きゅうりののりジャコナムル 御嶽はくさい入り春雨スープ ☆フローズンヨーグルト(乳) ◆蒲郡みかんゼリー	とり肉 うずら卵(県) とり肉 とり肉	牛乳 しらす(県) のり にんじん フローズンヨーグルト		にんにく たまねぎ きゅうり もやし(県) はくさい(木祖村) たけのこ ねぎ みかん果汁(県)	精白米 玄米 黒糖 さとう はるさめ さとう	植物油 ごま油
3金	サンドイッチロールパン(乳) ウインナーのケチャップソースかけ ツナマヨサラダ 米粉のホワイトシチュー(乳)	ぶた肉 まぐろ とり肉	牛乳 スキムミルク	トマト(県) にんじん パセリ(県)	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう 小麦粉 水あめ さとう でんぷん じゃがいも(市) さとう でんぷん 米粉	大豆油 豚脂 植物油 マヨネーズ(大豆卵)
6月	麦ごはん 麻婆豆腐 愛知のしそ入り鶏春巻き バンバンジー	ぶた肉 とりルバー 豆腐(県) みそ(県) とり肉 大豆粉 とり肉	牛乳	にんじん いら 青じそ(県) にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり キャベツ	大麦 精白米 でんぷん さとう はるさめ さとう 水あめ でんぷん 小麦粉 さとう	ごま油 鶏脂 豚脂 大豆油 植物油 植物油 ごま
7火	七夕献立の日 ごはん 星型コロケ 大根サラダ 七夕そうめん汁 ☆七夕ゼリー カラフルふりかけ(クラス分け)	大豆粉 ぶた肉 チキンハム とり肉 かまぼこ(すけそうだら)	牛乳 寒天	にんじん オクラ わかめ	たまねぎ しいたけ たまねぎ とうがん(市) ぶどう果汁 みかん果汁 レモン果汁 だいこん葉(県) 赤しそ 梅	精白米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう さとう でんぷん さとう 米粉めん さとう 水あめ	植物油
8水	玄米ごはん お好みそば 一色あえ 沢煮わん	とり肉 まぐろ おから(県) ぶた肉 油揚げ(県)	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ ねぎ	精白米 玄米 さとう さとう さとう	植物油 ごま
9木	ごはん あじの南蛮漬け 切干大根のあえ物 イナムドゥチ	あじ とり肉 豚肉 がま(新巻た) 厚揚げ豆腐(県) みそ(県)	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが ねぎ 切干大根 だいこん こんにゃく ねぎ	精白米 でんぷん さとう さとう さとう でんぷん	植物油 植物油
10金	ミルクロールパン(乳) オムレツ(卵) 海藻サラダ 夏野菜のミネストローネ ☆冷凍パイ(個包装)	たまご まぐろ ベーコン	牛乳 スキムミルク	わかめ のり こんぶ にんじん パプリカ パセリ(県) トマト(県)	こんにゃく きゅうり たまねぎ なす(市) セロリー(県) にんにく パイ(缶)	さとう 小麦粉 でんぷん さとう さとう さとう	大豆油 植物油 植物油 青じそドレッシング
13月	ごはん さばの銀紙焼き ごぼうサラダ 肉じゃが	さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ こんにゃく	精白米 さとう 米粉 さとう じゃがいも(県) さとう	ごま ごま油
14火	応募献立 ごはん 夏野菜のカラフルあんかけハンバーグ ツナのさっぱりサラダ なすのみそ汁	とり肉 ぶた肉 まぐろ ぶた肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳	わかめ ピーマン オクラ にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん きゅうり なす(県) ねぎ えのきたけ	精白米 さとう でんぷん ポテトフレーク さとう	豚脂 植物油 かんごつドレッシング
15水	ジャージャー麺(中華めん) 厚焼きたまご(卵) きゅうりのナムル	ぶた肉 とりルバー 大豆 みそ(県) たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ きゅうり もやし(県)	中華めん(小麦粉) さとう でんぷん さとう でんぷん さとう	ごま油 植物油 ごま油
16木	「ニッシー給食の日」 米粉の夏野菜カレー(麦ごはん) 枝豆コロケ ミニトマト(生)(④2個・⑤3個)	ぶた肉 大豆粉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト(県) ミニトマト(生)	たまねぎ なす(市) にんにく りんごピューレ たまねぎ えだまめ	小麦粉 さとう 米粉 だし しょうゆ じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	植物油 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、ぶた肉、たまごは愛知県産、ごはんなは日進市産です。《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

- 2日の「うずら卵入りチキンアドボ」は、フィリピンの代表的な家庭料理で、お酢を使った煮物です。暑いときにも食べやすいさっぱりとした味で、ごはんともよく合います。
- 6日の「愛知のしそ入り鶏春巻き」は、愛知県産の青しそを使っています。愛知県のしその生産量は、全国1位です。今が旬の青しその香りを楽しみましょう。
- 7日は、「七夕」の行事食です。星の形の食材と天の川をイメージした米粉めんの入った「七夕そうめん汁」が登場します。たくさんの星を探しながら、味わって食べましょう。
- 9日の「イナムドゥチ」は、沖縄県の郷土料理です。豚肉やこんにゃく、かまぼこ、厚揚げ豆腐、野菜などが入った具だくさんの味噌汁です。
- 14日の「夏野菜のカラフルあんかけハンバーグ」は、北小学校6年生の宮川 依和さんの応募献立です。カラフルあんは、ごはんによく合います。使用する食材は鶏肉や豚肉以外にもイカやタコなど様々です。給食では、2日(木)に鶏肉を使用した「うずら卵入りチキンアドボ」を提供します。
- 15日の「ジャージャー麺」には、一部大豆ミートを使用します。低脂質で植物性の良質なたんぱく質がとれる食材です。
- 16日の「ニッシー給食の日」は、旬の夏野菜をふんだんに使った献立です。夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



## ●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 検索

## おいしい給食体験会のお知らせ

日時  
7月16日(木)  
午前10時30分～正午

### 申し込み

7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…うずら卵入りチキンアドボ

フィリピンは、1年を通して気温の高い国です。暑い地域では、酢を使った料理が好まれます。酢には食欲促進や夏バテ予防、食品が傷むのを防ぐ働きがあることに加え、さっぱりとした味付けは暑い中でも食べやすくなります。フィリピンを代表する家庭料理「アドボ」にも酢を使います。アドボは、肉や魚、野菜などを酢、しょうゆ、にんにく、ローリエ、黒こしょうでマリネして煮込んだ料理で、酢のさっぱりとした酸味と、甘辛い味付けがごはんによく合います。使用する食材は鶏肉や豚肉以外にもイカやタコなど様々です。給食では、2日(木)に鶏肉を使用した「うずら卵入りチキンアドボ」を提供します。

フィリピンは日本と同様に「米」を主食としており、ごはんによく合う味付けの料理も多いので、暑い夏で食欲が落ちてきたらフィリピン料理を取り入れてみるのもいいですね。