

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」

ひよこ運動

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
8	七草	牛乳 わかめごはん 赤魚の白しょうゆ焼き 大根サラダ 七草汁 黒豆(個包装)	赤魚 チキンハム とり肉 油揚げ(県) 黒豆	牛乳 わかめ			ごはん さとう さとう	植物油
9	鏡開き	牛乳 五目あんかけ(きしめん) あじフリッター(2個) あんころもち	とり肉 かまぼこ(けんこだい すけろだち たちう) あじ	牛乳 あおさ おきあみ	にんじん(県) ほうれんそう(県)	たまねぎ はくさい(県) ねぎ(市) しいたけ	小麦粉 でんぷん さとう さとう でんぷん 米粉 小麦粉 あずき 白玉もち さとう	大豆油 植物油
13	火	牛乳 うずら卵入り中華飯(卵)(麦ごはん) 愛知のしそ入り鶏春巻き きゅうりのピリ辛漬け アセロラプチゼリー	ぶた肉 うずら卵 とり肉 大豆粉	牛乳	にんじん(県) チンゲンサイ(県) 青じそ(県) にんじん(県)	しょうが もやし はくさい(県) たけのこ(県) きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きゅうり(県) アセロラ果汁	大麦 ごはん でんぷん 小麦粉 水あめ さとう でんぷん はるさめ さとう さとう	鶏脂 豚脂 ごま油 大豆油 植物油 ごま油
14	水	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 れんこんサラダ なめこ汁	いわし チキンハム ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳		しょうが れんこん だいこん(県) きゅうり(県)	ごはん さとう でんぷん さとう	植物油 青じそドレッシング 植物油
15	木	牛乳 ごはん 関東煮 キャベツ入りメンチカツ しらすあえ	ぶた肉 はんぺん(大豆 魚すり身) 豆腐(県) ぶた肉 ぎゅう肉 大豆粉 しらす(県)	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん(県)	だいこん(市) こんにゃく ごぼう たまねぎ キャベツ(県) はくさい(市) もやし	ごはん さとう でんぷん でんぷん 小麦粉 さとう	植物油 大豆油 植物油 ごま油
16	金	牛乳 あいちの米粉入りパン(乳) やきそば フランクフルト 切干大根のナムル	ぶた肉 ぶた肉	牛乳 スkimミルク	にんじん(県) ピーマン	キャベツ(市) 紅しょうが きゅうり(県) だいこん(県)	米粉 小麦粉 さとう 中華そば(小麦粉) さとう さとう	植物油 大豆油 豚脂 ごま ごま油
19	食育の日 100年フード	牛乳 ごはん ひきずり 米粉いかフライのレモンソースかけ 二色あえ	とり肉 焼き豆腐(県) いか	牛乳	にんじん(県)	こんにゃく はくさい(市) えのきたけ ねぎ(市) レモン果汁 きゅうり(県) だいこん(県)	ごはん さとう 米粉 でんぷん さとう さとう	植物油 ごま
20	火	牛乳 ごはん さわらの幽庵焼き ひじきサラダ かきたま汁(卵) ココア牛乳の素	さわら まぐろ とり肉 豆腐 たまご	牛乳 ひじき	ほうれんそう(県) にんじん(県)	ゆず果汁 きゅうり(県) キャベツ たまねぎ ねぎ(市)	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん ココア牛乳の素	植物油 植物油
21	水	牛乳 くろロールパン(乳) 米粉のチキンナゲット(2個) ごぼうマヨサラダ プチヴェールのみそシチュー(乳)	とり肉 大豆粉 おから ハム とり肉 みそ(県)	牛乳 スkimミルク	にんじん(県) プチヴェール(市)	にんにく しょうが ごぼう きゅうり(県) とうもろこし たまねぎ	さとう 小麦粉 黒糖 さとう でんぷん 米粉 さとう じゃがいも 米粉 さとう でんぷん	植物油 大豆油 植物油 植物油 植物油
22	木	牛乳 麦ごはん ビビンバ(肉炒め) 法蓮草ののりジャコナムル わかめスープ ☆ヨーグルト(乳) ◆りんごゼリー	ぶた肉 しらす(県) のり とり肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	牛乳 しらす(県) のり わかめ ヨーグルト	ほうれんそう(県) チンゲンサイ(県) にんじん(県)	たけのこ(県) にんにく もやし えのきたけ もやし ねぎ(市) りんご果汁	ごはん 大麦 さとう さとう	ごま油 ごま油
23	金	牛乳 ごはん 照り焼きハンバーグ カリフローレ入りツナのレモンサラダ 日進市産さといも入りみそけんちん汁	とり肉 ぶた肉 まぐろ とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳	にんじん(県)	たまねぎ だいこん(市) きゅうり(県) カリフローレ(市) レモン果汁 こんにゃく だいこん(県) ねぎ ごぼう	ごはん でんぷん さとう ポテトフレーク さとう さとう	豚脂 植物油
26	月	牛乳 とりめし 厚焼卵のあんかけ(卵) 磯香のさっぱりあえ ☆東宗庵のやさいも大福	とり肉 油揚げ(県) たまご	牛乳 のり	にんじん(県)	ごぼう しいたけ きゅうり(県) はくさい(県)	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう でんぷん さとう さとう	植物油 植物油
27	火	牛乳 きなこ揚げパン(乳) タンドリーチキン 炒めビーフン ☆りんご(生)(個包装)	きな粉 とり肉 ぶた肉 ちくわい(とより たちうお ままかり)	牛乳 スkimミルク	パプリカパウダー にんじん(県)	もやし たまねぎ キャベツ(市) 紅しょうが りんご(生)	さとう 小麦粉 黒糖 さとう 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 ビーフン さとう	大豆油 植物油
28	水	牛乳 ごはん 愛知県産おから入りしゅうまい(㊶2個・㊷3個) パンパンジー ピリ辛スープ 乾燥小魚	ぶた肉 おから 大豆 とり肉 とり肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳 かたくちいわし	にんじん(県) にら	たまねぎ きゅうり(県) キャベツ(市) たまねぎ はくさい(県) ねぎ(市) にんにく	ごはん 小麦粉 でんぷん さとう さとう さとう でんぷん	植物油 植物油 ごま
29	木	牛乳 日進市産冬野菜カレー(麦ごはん) 米粉のコロッケ 海藻サラダ	とり肉 ぶた肉 ぎゅう肉 まぐろ	牛乳 わかめ こんぶ のり	にんじん(県) アルファ(市) トマト ねぎ(市) ほうれんそう(県) にんにく りんごピューレ パセリ(県) にんじん(県)	たまねぎ だいこん(市) はくさい(市) にんにく りんごピューレ たまねぎ こんにゃく きゅうり(県)	大麦 ごはん さとう さつま芋(市) でんぷん 米粉 じゃがいも ポテトフレーク さとう 米粉(県) さとう	植物油 ココア 植物油 植物油 青じそドレッシング
30	金	牛乳 ごはん みそカツ ごま酢あえ 沢煮わん ☆豆乳プリンタルト	とり肉 みそ(県) まぐろ ぶた肉 油揚げ(県) 大豆粉 豆乳	牛乳	にんじん(県)	キャベツ(市) きゅうり(県) たけのこ(県) ごぼう えのきたけ ねぎ(市)	ごはん さとう でんぷん 米粉 黒糖 さとう さとう 米粉 でんぷん	植物油 植物油 ごま 植物油

㊶は小学校のみ、㊷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、アレルギーの代替デザートです。
(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「七草(人日の節句)」の行事食です。「人日の節句」には、春の七草を使用した料理を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。また、新年最初の給食に合わせて、赤魚や黒豆など、新春に味わってほしい食材も使用します。みなさんと、新年をお祝いしましょう。
- 9日は「鏡開き(11日)」のメニューとして、白玉だんごにあずきあんをかけて、提供します。
- 19日は、「食育の日」です。愛知県の郷土料理「ひきずり」を提供します。
- 21日の「プチヴェールのみそシチュー」は、香久山小学校4年生 柴山 紗和さんの応募献立です。日進市産のプチヴェールが入り、いろいろな食感が楽しめるいつものシチューとはひと味ちがうシチューです。
- 23日のみそけんちん汁に入っているさといもは、日進市で農業と化学肥料を使わず栽培した、環境にも優しいものです。ツナのレモンサラダには、日進市産のカリフローレが入ります。
- 27日は、今年度2回目の登場となる「揚げパン」です。今回は、揚げたてのミルクロールパンにきなこをまぶして提供します。
- 24日～30日は「全国学校給食週間」です。愛知県や日進市の「郷土料理」、愛知県や日進市でとれた旬の食材を使用した料理を提供します。楽しみにしてください。

●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 1月27日(火)
1月30日(金)
午前10時30分～正午

申し込み 1月1日(木)
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 100年フードを味わおう!

今月は ひきずり

「ひきずり」は、尾張地方で古くから食べられている鶏肉のすき焼きのことです。愛知県では名古屋コーチンの産地として有名ですが、昭和30年頃までは、一般家庭でもにわとりを飼っていました。その頃には、日常的にその卵が食べられ、祭りや大切なお客様を迎える日には、ひきずりを楽しんだそうです。ひきずりは、特別な日を彩るちょっと贅沢な郷土料理として親しまれてきました。ひきずりの語源は、色々な説がありますが、鶏肉を食べるときに鍋の底を引きずることからその名が付いたなどと言われています。

給食の「ひきずり」には、日進市産のはくさいやねぎを使います。19日の給食に登場するので、楽しみにしてください。