

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(左さきの人は右手)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		献立名	主な材料とその働き					
			おもに体をつくるもの		おもに体の調子を整えるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8 木	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)	魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・さとう	油脂・種実
		赤魚	牛乳	わかめ			ごはん	
		チキンハム				だいこん(県) きゅうり(県)	さとう	
		とり肉 油揚げ(県)			ごとう ほけのさはべ なす せり こつな	すずな すずしろ かぶ(県) だいこん(市) はくさい(県)	植物油	
9 金	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	五肉 がまば(けんごい すけうだら たちうお)	牛乳	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 でんぶん さとう	
		あじ	あおさ	おきあみ			さとう でんぶん 米粉 小麦粉	大豆油 植物油
		うずら卵入り中華飯(卵)(麦ごはん) 愛知のしそ入り鶴春巻き きゅうりのピリ辛漬け アセロラブチゼリー	ぶた肉 うずら卵	牛乳	にんじん(県) チングンサイ(県)	しょうが もやし はくさい(県) たけのこ(県) きくらげ	大麦 ごはん でんぶん	鶏脂 脂肪 ごま油
		とり肉 大豆粉			青じそ(県) にんじん(県)	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 水あめ さとう でんぶん はるさめ	大豆油 植物油
13 火	牛乳	アセロラブチゼリー			きゅうり(県)	アセロラ果汁	さとう	ごま油
		ごはん		牛乳			さとう	
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	ごはん	
		れんこんサラダ	チキンハム			れんこん だいこん(県) きゅうり(県)	さとう でんぶん	青じそドレッシング 植物油
14 水	牛乳	なめこ汁	ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)		にんじん(県) こまつな	たまねぎ ねぎ(市) なめこ		
		牛乳					ごはん	
		関東煮	洗肉 はんぺん(大豆粉 魚すり身) 豆腐(県)	こんぶ ひじき	にんじん(県)	だいこん(市) こんにゃく ごぼう	さとう でんぶん	植物油
		キャベツ入りメンチカツ	ぶた肉 ぎゅう肉 大豆粉			たまねぎ キャベツ(県)	でんぶん 小麦粉 さとう	大豆油 植物油
15 木	牛乳	しらすあえ		しらす(県)	ほうれんそう(県)	はくさい(市) もやし	ごま油	
		あいちの米粉入りパン(乳)		牛乳 スキムミルク		キャベツ(市) 紅しょうが	米粉 小麦粉 さとう	植物油 大豆油
		やきそば	ぶた肉				中華そば(小麦粉)	
		フランクフルト	ぶた肉			もやし 切干大根(県)	さとう	豚脂
16 金	牛乳	切干大根のナムル					さとう	ごま ごま油
		ごはん		牛乳			ごはん	
		ひきずり	とり肉 烤き豆腐(県)		にんじん(県)	こんにゃく はくさい(市) えのきだけ ねぎ(市)	さとう	
		米粉いかフライのレモンソースかけ 二色あえ	いか			レモン果汁	米粉 でんぶん さとう	植物油
20 火	牛乳	ごはん		牛乳			さとう	ごま
		さわらの幽庵焼き	さわら			ゆず果汁	さとう でんぶん	
		ひじきサラダ	まぐろ	ひじき	ほうれんそう(県)	きゅうり(県) キャベツ	さとう	植物油
		かきたま汁(卵)	とり肉 豆腐 たまご		にんじん(県)	たまねぎ ねぎ(市)	でんぶん	
21 水	牛乳	ココア牛乳の素					ココア牛乳の素	
		くろロールパン(卵)		牛乳 スキムミルク			さとう 小麦粉 黒糖	植物油 大豆油
		米粉のチキンナゲット(2個)	とり肉 大豆粉 おから				さとう でんぶん 米粉	植物油
		ごぼうマヨサラダ	ハム			ごぼう きゅうり(県) とうもろこし	さとう	転写ラッピング マヌーズ大豆油
22 木	牛乳	ブチヴェールのみそシチュー(卵)	とり肉 みそ(県)	牛乳	にんじん(県) ブチヴェール(市)	たまねぎ	じゃがいも 米粉 さとう でんぶん	植物油
		麦ごはん		牛乳			ごはん 大麦	
		ピビンバ(肉炒め)	ぶた肉				さとう	ごま油
		法蓮草のりジャコナムル		しらす(県) のり	ほうれんそう(県) チングンサイ(県)	たけのこ(県) にんにく	さとう	ごま油
23 金	牛乳	わかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん(県)	もやし もやし ねぎ(市)	えのきだけ もやし ねぎ(市)	
		☆ヨーグルト(卵)		ヨーグルト		りんご果汁	りんご(生)	
		◆りんごゼリー					さとう	
		ごはん		牛乳			ごはん	
26 月	牛乳	照り焼きハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	でんぶん さとう ポテトフレーク	豚脂
		カリフローレ入りツナのレモンサラダ	まぐろ			だいん(市) きゅうり(県) カリフローレ(市) レモン果汁	さとう	植物油
		日進市産さといも入りみそけんちん汁	とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)		にんじん(県)	こんにゃく だいこん(県) ねぎ ごぼう	さといも(市)	
		厚焼卵のあんかけ(卵)	とり肉 油揚げ(県)	牛乳	にんじん(県)	ごぼう しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう	
27 火	牛乳	磯香のさっぱりあえ	たまご				でんぶん さとう	植物油
		☆巣集庵のやさいも大福		のり		さくらんぼ(県) はくさい(県)	さとう	
		きなこ揚げパン(卵)	きな粉	牛乳 スキムミルク			さとう 小麦粉	大豆油 植物油
		タンドリーチキン	とり肉		パプリカパウダー		でんぶん さとう 米粉	
28 水	牛乳	炒めビーフン	ぶた肉 ちくわ(いとより たちうお まきかり)		(にんじん(県))	もやし たまねぎ キャベツ(市) 紅しょうが	ビーフン さとう	
		☆りんご(生)(個包装)				りんご(生)		
		ごはん		牛乳			ごはん	
		愛知県産おから入りしゅうまい(①2個+②3個)	ぶた肉 おから 大豆				小麦粉 でんぶん さとう	植物油
29 木	牛乳	パンパンジー	とり肉			たまねぎ	さとう	植物油 ごま
		ピリ辛スープ	ピリ辛スープ			きゅうり(県) キャベツ(市)	さとう	
		乾燥小魚				たまねぎ はくさい(県) ねぎ(市) にんにく	さとう でんぶん	
		日進市産冬野菜カレー(麦ごはん)	とり肉	牛乳	にんじん(県) アレッタ市 トト かばちゃんワード	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	大麦 ごはん さとう さつまいも/芋 さとう 白花豆 でんぶん	植物油 ココア
30 金	牛乳	米粉のコロッケ	ぶた肉 ぎゅう肉		パセリ(県) にんじん(県)	たまねぎ	じゃがいも ポテトフレーク さとう 米粉(県)	植物油 青じそドレッシング
		海藻サラダ	まぐろ			こんにゃく きゅうり(県)	さとう	
		ごはん		牛乳			ごはん	
		みそカツ	とり肉 みそ(県)				さとう でんぶん 米粉 黒糖	植物油
全国 学 校 給 食 週 間		ごま酢あえ	まぐろ			キャベツ(市) きゅうり(県)	さとう	植物油 ごま
		沢煮わん	ぶた肉 油揚げ(県)			たけのこ(県) ごぼう えのきだけ ねぎ(市)	さとう 米粉 でんぶん	
		☆豆乳プリンタルト	大豆粉 豆乳					

①は小学生のみ、②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。みなさんで、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、白玉だんごにあづきあんをかけて、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「ブ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。日進市産のブチヴェールが入り、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、日進市で農薬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。楽しみにしていてください。

●給食センターのご案内●

電話: 0561-72-0691
E-mail: kyushoku@city.nishin.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□

