



2023年 4月

# 学校給食献立表

給食回数 13回

東郷町給食センター（学校）

給食日	献立名	主な食品とその働き	赤の仲間（血や肉や骨になる）		緑の仲間（体の調子を整える）		黄の仲間（熱や力の元になる）																													
			1群	2群	3群	4群	5群	6群																												
			肉・魚・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類																												
12	水	ごはん（小） 古代米赤飯（中） ★いわしの生姜煮 ささみときゅうりの梅あえ ★湯葉のすまし汁 △紅白もち（中）	牛乳	いわし	豆腐（県）、湯葉	にんじん、みつば（県）	しょうが もやし（県）、きゅうり（県）、梅干し	ごはん（町） 自然農法米（町）、もち米、赤米	砂糖、でんぷん でんぷん、三温糖																											
										13	木	ごはん ホイコーロー パンサンスー ★中華豆腐汁	牛乳	豚肉（県）、赤みそ（県） チキンハム 鶏肉、豆腐（県）、豚肉	ピーマン チンゲン菜（県） にんじん	しょうが、たけのこ、キャベツ（県） もやし（県） たまねぎ（県）、ねぎ	ごはん（町） 三温糖、でんぷん 三温糖 でんぷん	米ぬか油 ごま油 ごま油																		
																			14	金	ごはん ★納豆あえ（●チーズ） 二色漬け えびしんじょうのすまし汁 ★手巻きのみり	牛乳	納豆（県） えび、魚肉すり身	チーズ にんじん	きゅうり（県）、たくあん たまねぎ（県）、えのきたけ、ねぎ	きび粗糖 でんぷん	豚脂									
																												17	月	玄米ごはん ★ピピガ（肉炒め●卵） チンゲン菜のナムル ワンタンスープ	牛乳	豚肉（県）、鶏卵 豚肉（県）	にんにく、たけのこ チンゲン菜（県）、にんじん	もやし（県） しめじ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	玄米ごはん（町） 三温糖、タピオカでんぷん 三温糖 小麦粉	ごま、ごま油、植物油 ごま油 米ぬか油
19	水	野菜ジュース 古代米赤飯（小） ごはん（中） チキンの竜田揚げ 小松菜と白菜と切干大根のあえ物 さつま汁 ミニさくらゼリー（小）	牛乳	にんじん、トマト、赤ピーマン、赤しそ、グリーンアスパラガス、ケール、ブロッコリー、ほうれんそう、プチヴェール、パセリ、リーフレタス、かぼちゃ、クレソン	鶏肉 鶏肉、はんぺん、赤みそ（県）	キャベツ、ピート、大根、たまねぎ、はくさい、セロリ、りんご、レモン、もも、ぶどう、アセロラ、パインアップル	自然農法米（町）、もち米、赤米 ごはん（町） でんぷん きび粗糖 さつまいも 三温糖	米ぬか油 米ぬか油 米ぬか油																												
									20	木	玄米ごはん にこにこ米粉カレー 米粉のじゃがいもコロケ 福神ドレッシングサラダ	牛乳	鶏肉 豚肉（県）、牛肉	にんじん、トマト（町）、かぼちゃペースト にんじん、パセリ なた豆、しそ、大根、うり、なす、れんこん、きゅうり、しょうが、キャベツ（県）	にんにく、たまねぎ（町） たまねぎ	じゃがいも、でんぷん、砂糖、さつまいも、米粉（町） じゃがいも、三温糖、米粉、でんぷん てんさい糖、三温糖	米ぬか油、植物油 米ぬか油 米ぬか油																			
																		21	金	わかめごはん おろしハンバーグ 春キャベツの土佐和え おじゃがもち汁 ★味付小魚（中）	牛乳	鶏肉、豚肉、大豆 かつお節 鶏肉	トマト 有機ほうれんそう（町）、にんじん にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、大根（県）、ゆず果汁 キャベツ（県） こんにやく、大根（県）、しめじ、ねぎ	わかめごはん（町） でんぷん、三温糖 じゃがいも、でんぷん 砂糖、でんぷん	豚脂										
																											24	月	ごはん ★絹生揚げの肉みそかけ ゆかりあえ 若竹汁	牛乳	絹生揚げ、豚肉（県）、豚レバー、赤みそ（県） 鶏肉、型抜きかまぼこ	しょうが きゅうり（県）、はくさい にんじん	ごはん（町） 三温糖、でんぷん			
																																			25	火
26	水	ごはん ★厚焼き卵のおろしかけ ★じゃこなっば（●しらす） 新じゃがいものみそ汁	牛乳	鶏卵 豚肉（県）、赤みそ（県）、白みそ（県）	大根（県）、ゆず果汁 もやし（県）	ごはん（町） 砂糖、でんぷん	ひまわり油 じゃがいも																													
								27	木	玄米ごはん 中華飯の具 春巻き パンパンジーサラダ	牛乳	豚肉（県）、えび、いか 豚肉 ササミオイル漬	にんじん、たけのこ、もやし（県）、はくさい、キャベツ（県）、ねぎ にんじん、にら キャベツ、もやし（県）、エリンギ もやし（県）、きゅうり（県）	玄米ごはん（町） 三温糖、でんぷん でんぷん、小麦粉 三温糖	米ぬか油、ごま油 ごま油、大豆油、米ぬか油 練りごま																					
28	金	ソフトめん ミートソース コーンサラダ 東郷町産トマト	牛乳	豚肉（県）、大豆ミンチ（県）	にんじん、トマト（町）、ピーマン たまねぎ（町）、マッシュルーム、にんにく とうもろこし、キャベツ（県）、きゅうり（県）	ソフトめん 米粉、砂糖、でんぷん、けいぞうでんぷん、とうもろこし粉 三温糖	大豆油、植物油 米ぬか油																													

★印はカルシウムを多く含む献立です。（小）は小学校のみ（中）は中学校のみ提供されます。▲印は業者が配送・回収する食品です。△印は業者が配送する食品です。●印はクラスづきの食品です。◆印はアレルギーの代替食です。（県）は愛知県内でとれたものです。（町）は東郷町内でとれたものです。斜体の食材は東郷町が公費負担している食材です。  
 <<都合により献立内容が変更したり、天候等により産地が変更したりする場合があります。>>

### 【献立について】

12日 中学校入学祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。  
 19日 小学1年生給食開始・小学校入学祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。そしてこの日は、アレルギーに配慮したみんなで一緒に食べられる「にこにこ給食の日」です。

## 食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン（主に、たんぱく質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過剰な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子供が食べられるようになることがわかっています。定期的に専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

給食センターでは、子どもたちの健康と健やかな成長を願って、安全でおいしく楽しい給食づくりに努めています。食育もふまえ、今年度も次のような目標に取り組みます。

- ①より安全な食材の使用に努め、健康教育につながる給食にします。
- ②成長期に必要なカルシウムを多く含む献立には★マークをつけています。★マークを参考にカルシウムの多い食品を意識して食事に取り入れ、じょうぶな骨格や歯を目指しましょう。
- ③かみかみメニューの日があります。食べ物をよく噛むことで、あごを強くし、むし菌予防につながります。
- ④セレクト給食や年中行事などにちなんだ季節感のある献立を取り入れて楽しい給食を目指します。
- ⑤学校給食への関心を深めるため、毎月1品、児童生徒が考えた「応募献立」が登場します。
- ⑥地産地消に努め、愛知県や東郷町で生産された食材を積極的に使います。あいちの郷土食の伝承に努めます。

ご家庭と協力して、子どもたちの健康づくりを目指したいと思います。ご理解とご協力をお願いいたします。



### 【今月の応募献立】

18日 「しらすときゅうりとキャベツのコールスロ」 東郷小学校 6年生 高倉 也椰 さん  
 カルシウムたっぷりのしらすが入った栄養満点の一品です。