



2023年 6月

学校給食献立表

給食回数 22回

東郷町給食センター

給食日	献立名	主な食品とその働き 牛乳(2群)	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
1 木	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	
	ミートソース		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(県), マッシュルーム, にんにく	米粉, 砂糖, でんぷん, とうもろこし, とうもろこし粉	大豆油, 植物油	
	ビーンズサラダ		ショルダーベーコン, 大豆(県)		キャベツ(町), きゅうり	三温糖	オリーブ油, 米ぬか油	
	オレンジ				オレンジ(生)			
2 金	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん(町)	
	☆ビビンバ(肉炒め●卵)		豚肉(県), 鶏卵		にんにく(町), たけのこ	三温糖, タピオカでんぷん, 砂糖	ごま, ごま油, 植物油	
	★切干大根入りナムル			ほうれんそう	もやし(県), 切干だいこん(県)	三温糖	ごま油	
	ワンタンスープ		鶏肉, 豚肉	にんじん	しめじ, キャベツ(町), たまねぎ, ねぎ	小麦粉	米ぬか油	
5 月	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん(町)	
	お好みどんぶり		鶏肉, まぐろ油漬, おから	にんじん	しょうが, しいたけ	三温糖	米ぬか油	
	★じゃこなっば(●しらす)			小松菜	もやし(県)			
	★呉汁		豚肉(県), 油揚げ(県), 大豆, 白みそ(県)	にんじん	こんにやく, 大根, ねぎ	さといも		
6 火	枝豆ごはん	牛乳	鶏肉, 油揚げ(県)		にんじん, たけのこ, こんにやく, しいたけ, えだまめ	三温糖, アルファ化米(県), アルファ化もち米		
	たこの唐揚げ		まだこ			米粉, さつまいもでんぷん	米ぬか油	
	ごま酢あえ		ササミオイル漬	わかめ	にんじん	きゅうり	三温糖	ごま, 米ぬか油
	▲★ヨーグルト (◆あじさいゼリー)			ヨーグルト				
7 水	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	しゅうまい(小2個中3個)		豚肉		たまねぎ, しょうが	小麦粉, でんぷん, 砂糖		
	★ほうれん草のりじゃこナムル			しらす, きざみのり	ほうれんそう	もやし(県)	三温糖	ごま油
	応募献立 豆乳ごま坦々スープ		豚肉(県), 豆腐(県), 赤みそ(県), 豆乳	にら, にんじん	にんにく(町), もやし(県)			練りごま, ごま, ごま油
8 木	わかめごはん	牛乳					わかめごはん(町)	
	★豆腐ハンバーグ		鶏肉, 豆腐, 大豆		たまねぎ	でんぷん, 砂糖	豚脂, 植物油	
	みつばのおひたし				有機小松菜(町), みつば(県)	はくさい, もやし(県)		
	沢煮わん		豚肉(県), かまぼこ	にんじん	ごぼう, 大根, えのきたけ, ねぎ		米ぬか油	
9 金	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	はんぺんの生姜焼		野菜入はんぺん		しょうが	三温糖, でんぷん		
	二色漬(●ごま)				きゅうり, たくあん		ごま	
	とうもろこしの薄くず汁		鶏肉, 豆腐(県), 鶏卵(県)	にんじん, とうもろこし, しいたけ, たまねぎ(県), ねぎ		でんぷん		
12 月	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん(町)	
	中華飯の具		豚肉(県), えび, いか	にんじん, たけのこ, もやし(県)	はくさい, キャベツ(町), ねぎ	三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油	
	ぎょうざ(小2個中3個)		豚肉	にら	キャベツ, しょうが	でんぷん, 砂糖, 小麦粉	豚脂, ごま油	
	パンパンジーサラダ		ササミオイル漬		もやし(県), きゅうり	三温糖	練りごま	
13 火	野菜ジュース	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, フロッコリー, ほうれんそう, フチヴェール, パセリ, リーフレタス, かぼちゃ, クレソン	キャベツ, ビート, 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, バインアップル		
	ごはん					ごはん(町)		
	鶏肉のさっぱり煮		鶏肉	有機にんじん	こんにやく, たまねぎ(町), しめじ	きび糖	米ぬか油	
	アスパラガスのサラダ		チキンハム	グリーンアスパラガス, 有機にんじん	キャベツ(町)	きび糖	オリーブ油	
	さつまい		鶏肉, 赤みそ(県)		ごぼう, 大根, ねぎ	さつまいも		
14 水	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	★さば銀紙焼き		さば, 豆みそ			砂糖, 米粉		
	ささみの大根サラダ		ササミオイル漬		レモン果汁, 大根, きゅうり	青じそドレッシング, 三温糖		
	★わかめ汁		豚肉(県), 豆腐(県)	わかめ	にんじん	たまねぎ(県), ねぎ		
15 木	白玉うどん	牛乳					白玉うどん(県)	
	五目あんかけ		豚肉(県)	にんじん, しいたけ, キャベツ(町), たまねぎ(県), たけのこ		でんぷん		
	米粉のちくわの磯辺揚げ(小2本中3本)		ちくわ	あおさ		米粉(町), でんぷん	米ぬか油	
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう, きゅうり, とうもろこし	三温糖	ごま, 練りごま	
16 金	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	★いわしの生姜煮		いわし		しょうが	砂糖, でんぷん		
	肉じゃが		豚肉(県)	にんじん	こんにやく, たまねぎ(県)	じゃがいも, 砂糖		
	きゅうりのごま醤油あえ(●ごま)				きゅうり	三温糖	ごま油, ごま	
19 月	東郷町産自然農法米	牛乳					自然農法米(町)	
	★絹生揚げの肉みそかけ		絹生揚げ, 豚肉(県), 豚レバー, 赤みそ(県)		しょうが	三温糖, でんぷん		
	ささみの海藻サラダ		ササミオイル漬	海藻ミックス	こんにやく, きゅうり, キャベツ(町)	三温糖	米ぬか油	
	おじゃがもち汁		鶏肉, 油揚げ(県)	にんじん	こんにやく, 大根, しめじ, ねぎ	じゃがいも, でんぷん		
20 火	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん(町)	
	カレー		鶏ひき肉	にんじん, トマト(町)	にんにく(町), たまねぎ(県), りんご	じゃがいも, 小麦粉, 三温糖, はちみつ	米ぬか油, 植物油, 豚脂	
	★オムレツ		鶏卵			でんぷん, 砂糖	植物油	
	福神漬けサラダ(●ごま)			なた豆, しそ, きゅうり, 大根, かり, なす, れんこん, しょうが		てんさい糖	ごま	
21 水	あいちの米粉パン	牛乳					あいちの米粉パン	
	焼きそば		豚肉(県), いか, はんぺん	にんじん	キャベツ, もやし(県), たまねぎ(県)	焼きそば麺, 三温糖	米ぬか油	
	ツナと新玉ねぎのマリネ		まぐろ油漬	にんじん	きゅうり, たまねぎ(町), レモン果汁	三温糖		
	スライスパイ					パインアップル(缶)		
22 木	ごはん	牛乳					ごはん(町)	
	豚丼の具		豚肉(県)		たまねぎ(県), エリンギ, しょうが	でんぷん	米ぬか油	
	きゅうりともずくの酢の物			もずく	きゅうり	三温糖		
	えびしんじょうのすまし汁		えび, 魚肉すり身	にんじん	たまねぎ(県), えのきたけ, ねぎ	でんぷん	豚脂	
23 金	チャーハン	牛乳	豚肉(県), 大豆, 豚肉	にんじん	たまねぎ(県), しょうが, しいたけ, ねぎ	砂糖, 三温糖, アルファ化米(県)	ごま油	
	愛知のしそ春巻き		鶏肉, 大豆	にんじん, しそ	たまねぎ, キャベツ, ねぎ, しょうが	小麦粉, はるさめ, 砂糖, でんぷん	米ぬか油	
	中華サラダ		チキンハム	にんじん	もやし(県), きゅうり	三温糖	ごま油	
	△杏仁豆腐					砂糖 水あめ	植物油	
	(◆りんごゼリー)					りんご, りんご果汁	砂糖	



2023年 6月

学校給食献立表

給食回数 22回

東郷町給食センター

給食日	主な食品とその働き 献立名	牛乳 (2群)	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 肉・魚・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類
26 月	クロスロールパン	牛乳	ほき					クロスロールパン
	米粉のホキフライレモンソース		ショルダーベーコン	にんじん, 有機小松菜 (町)	もやし(県), ゆず果汁	米粉, 三温糖	米ぬか油	
	カリカリアーモンドサラダ (●アーモンド)		ショルダーベーコン, 白いんげんまめ, 大豆	牛乳, 生クリーム, チーズ	パセリ	たまねぎ(町), とうもろこし	三温糖	オリーブ油, アーモンド
	★コーンスープ					小麦粉, 砂糖	植物油	
27 火	ごはん	牛乳	鶏肉, 豚肉, 大豆		トマト	たまねぎ, しょうが, にんにく	でんぷん, 三温糖	豚脂
	照り焼きハンバーグ			赤しそ	有機きゅうり(町), はくさい			
	ゆかりあえ		魚肉すり身, 豆腐	しらす, あおさ	にんじん	ねぎ, 大根, こんにゃく, ごぼう	でんぷん, てんさい糖	
	つみれ汁							
28 水	玄米ごはん	牛乳	豚肉(県), 大豆ミンチ(県), 豆腐(県), 赤みそ(県)		にんじん, しょうが, にんにく(町), たけのこ, ねぎ		玄米ごはん(町)	
	★麻婆豆腐		チキンハム	チンゲン菜(県)	もやし(県)	三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油	
	パンサンスー				みかん(生)	三温糖	ごま油	
	冷凍みかん							
29 木	ごはん	牛乳	鶏卵				ごはん(町)	
	★厚焼き卵のおろしかけ		油揚げ(県)	ほうれんそう, 有機小松菜(町)	もやし(県)	砂糖, でんぷん	植物油	
	千草あえ		豚肉(県), 油揚げ(県), 赤みそ(県), 白みそ(県)	にんじん	えのきたけ, たまねぎ(県), ねぎ			
	じゃがいものみそ汁							
30 金	ごはん	牛乳	ささみ, 大豆				ごはん(町)	
	ささみフライの柚子ソース		塩昆布		ゆず果汁	小麦粉, でんぷん, 三温糖	米ぬか油	
	こんぶ和え				もやし(県), 有機きゅうり(町)			
	鶏つくね汁		鶏肉	にんじん	たまねぎ, 大根, こんにゃく, ねぎ	でんぷん, 三温糖		

★マーク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。●印はクラスづけの食品です。◆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】

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体を作るためには、歯と口が健康でなくてはなりません。この期間中は、かみごたえのある食べもの、カルシウムが多くとれる食べ物を意識してとれるようにしています。

・6日 かみかみメニューの日です。「たこのからあげ」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことであごを強くし、歯並びをよくしてむし歯を予防します。

【今月の応募献立】

7日「豆乳ごま坦々スープ」 諸輪中学校2年生 近藤由莉愛さん
「坦々」と聞くと、辛いイメージがあると思いますが、豆乳を使うことで、辛くなく、まろやかになり、体にもよい、食べやすく考えられたスープです。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。一口30回かむことを意識し、よく味わって食べるようにしましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



いただきます

NO. 67
令和5年6月
東郷町給食センター



6月は食育月間。そして、毎月19日は「食育の日」です。それにちなんで、東郷町では、6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」として、愛知県や東郷町の食材にこだわった給食を実施します。私たちの住む「愛知県」には、おいしい食べ物がたくさんあります。今年も、学校給食でその一部を紹介していきます。味わっていただきましょう。

【6月19日の献立】

東郷町産自然農法米
ささみの海藻サラダ
牛乳 絹ごし豆腐の肉みそかけ
おじゃがもち汁 愛知西尾の抹茶大福



愛知県西尾市は抹茶の産地で全国でも有名です。抹茶の入った白いんげん豆のあんこの大福もちです。

牛乳は100%国産です。愛知県でしぼられたものです。

栽培期間中に除草剤や化学肥料を一切使わず、自然のみの力で育てられたお米です。

厚揚げ・赤みその原料の大豆は愛知県でとれたものです。サラダに入っているキャベツは東郷町でとれたものです。ささみと海藻、こんにゃくであえた食物せんいたっぷりのサラダです。

「食育」で生きる力を育もう

「食べること」は、生きていく上で欠かすことができません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、家庭でもできることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

