



2023年 7月

学校給食献立表

給食回数 12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	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
3月	たこめし かつお入りキャベツつくね ささみときゅうりの梅あえ △東郷町産お米のタルト (◆シークワサーのタルト)	牛乳	油揚げ(県), たこ 鶏肉, 削り節 ササミオイル漬 鶏卵 豆乳, 大豆		にんじん えんどうまめ	ごぼう, しいたけ, しょうが キャベツ, しょうが, にんにく もやし(県), きゅうり, 梅干し シークワサー果汁	アルファ化米(県), アルファ化もち米, 三温糖 でんぷん, 砂糖 でんぷん, 三温糖 小麦粉, 米粉, 三温糖 砂糖, 米粉, でんぷん	豚脂 植物油 植物油
4火	玄米ごはん 鶏そぼろどんぶり(●卵) きゅうりのごま醤油あえ(●ごま) ★呉汁	牛乳	鶏卵, 鶏肉 豚肉(県), 油揚げ(県), 大豆, 白みそ(県)		にんじん こんにゃく, 大根, ねぎ	たまねぎ, しょうが きゅうり	玄米ごはん(町) タピオカでんぷん, 三温糖, でんぷん 三温糖	植物油 ごま油, ごま
5水	玄米ごはん 夏野菜カレー 福神ドレッシングサラダ フルーツミックス	牛乳	豚肉(県)	にんじん, トマト, かぼちゃ, 有機ピーマン(町) 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(町)	にんにく(町), たまねぎ, りんご, なす(町)	でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉(町) 三温糖	米ぬか油, 植物油 米ぬか油	
6木	中華そば 野菜ラーメン 肉団子の甘酢あん(小中2個) ツナときゅうりの中華和え	牛乳	豚肉(県) 鶏肉, 豚肉, 牛肉, 大豆 まぐろ油漬		にんじん, しょうが, にんにく(町), たまねぎ, もやし(県), ねぎ たまねぎ, りんごジュース きゅうり, キャベツ	中華そば(県) でんぷん 砂糖 三温糖	米ぬか油, ごま油 豚脂, 植物油, ごま油 ごま油	
7金	七夕メニュー わかめごはん 天の川ハンバーグ ★小松菜のおひたし 七夕汁(●そうめん)	牛乳	鶏肉, 大豆, 豚肉 豚肉(県), 型抜きかまぼこ		たまねぎ, にんにく, しょうが, 大根, ゆず果汁 小松菜, にんじん にんじん	砂糖, でんぷん 三温糖 そうめん		
10月	玄米ごはん ★麻婆豆腐 ★切干大根入りナムル 冷凍みかん	牛乳	豚肉(県), 大豆ミンチ(県), 豆腐, 赤みそ(県), コチジャン		にんじん ほうれんそう	しょうが, にんにく(町), たけのこ, ねぎ もやし(県), 切干だいこん(県)	玄米ごはん(町) 三温糖, でんぷん 三温糖	米ぬか油, ごま油 ごま油
11火	ごはん ★いわしの梅煮 二色漬け(●ごま) 豚汁	牛乳	いわし 豚肉(県), 豆腐, 赤みそ(県), 白みそ(県)			梅干し きゅうり, たくあん こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ	ごはん(町) てんさい糖, でんぷん	ごま
12水	クロワッサン 夏野菜とチキンのオープン焼き ★コーンスープ フレッシュパイ	牛乳	鶏肉 ショルダーベーコン, 白いんげんまめ	牛乳, チーズ	ミニトマト, パジル, なす(町), ズッキーニ(町), たまねぎ, オレガノ, タイム, セージ, ローズマリー	じゃがいも 米粉, 砂糖, でんぷん	オリーブ油 植物油	
13木	ごはん ★厚焼き卵のおろしかけ ★ひじきサラダ 冬瓜の薄くず汁	牛乳	鶏卵 まぐろ油漬, 大豆(県) 鶏肉, 油揚げ(県)	ひじき	ほうれんそう にんじん, みつば(県)	大根, ゆず果汁 キャベツ, とうもろこし, ゆず果汁	砂糖, でんぷん 三温糖	植物油, 大豆油 米ぬか油, オリーブ油
14金	玄米ごはん ハッシュドポーク 枝豆入りコロケ イタリアンサラダ	牛乳	豚肉(県)		にんじん, トマト(町), ピーマン たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, にんにく	米粉, 砂糖, でんぷん, とうもろこし粉 じゃがいも, でんぷん, 小麦粉, 砂糖	米ぬか油, 植物油, 大豆油 植物油, 米ぬか油 米ぬか油, オリーブ油	
18火	ごはん ホイコーロー ★もやしののりじゃこナムル ★中華豆腐汁	牛乳	豚肉(県), 赤みそ(県) 鶏肉, 豆腐(県), 豚肉	しらす, きざみのり	有機ピーマン(町) にんじん	しょうが, たけのこ, キャベツ もやし(県) たまねぎ, 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
19水	△野菜ジュース カレーピラフ A米粉のチキンカツ Bいか米粉フライ コールスローサラダ ▲C蒲郡みかんゼリー ▲★Dフローズンヨーグルト △E豆乳プリンタルト		豚肉(県) 鶏肉, 大豆 いか チキンハム フローズンヨーグルト 豆乳, 大豆		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, フチヴェール, パセリ, リーフレタス, かぼちゃ, クレソン にんじん 有機ピーマン(町) にんじん にんじん	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 たまねぎ, マッシュルーム みかん果汁	アルファ化米(県) トウモロコシでんぷん, 米粉, 砂糖, でんぷん 米粉, トウモロコシでんぷん きび粗糖 てんさい糖 砂糖, 米粉, とうもろこし粉, でんぷん	米ぬか油 植物油, 米ぬか油 米ぬか油 植物油 植物油

★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】
 ・7日 七夕メニューの日です。「七夕汁」の中には、天の川に見立てた、かまぼこやそうめんが入っています。
 ・10日 かみかみメニューの日です。「切り干し大根入りナムル」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことでごを強くし、歯並びをよくしてむし歯を予防します。
 ・19日 1学期最後の給食は、サマーセレクトランチで、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。みんなで楽しく給食を食べましょう。

【今月の応募献立】
 12日「夏野菜とチキンのオープン焼き」 諸輪中学校3年生 稲垣 緑さん
 鶏肉と色々な野菜をハーブソルトで味付けした、風味と彩りのいい料理です。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。今月の下旬から夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など