



2023年 11月

学校給食献立表

給食回数 19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	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 水	ごはん 中華風春雨煮 ナムル ★中華豆腐汁	牛乳	豚肉 (県) チキンハム 鶏肉, 豆腐 (県), 豚肉		にんじん にんじん にんじん	しいたけ, たけのこ もやし (県), きゅうり, にんにく たまねぎ, ねぎ	ごはん (町) はるさめ, 三温糖 三温糖 でんぷん	ごま油 ごま油 ごま油
2 木	ソフトめん 鉄分たっぷり肉みそかけ さつまいもコロケ おかかあえ	牛乳	豚肉 (県), 赤みそ (県), 豚レバー 大豆 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, ねぎ はくさい	ソフトめん 黒砂糖, でんぷん さつまいも, 砂糖, 小麦粉, トウモロコシでんぷん	米ぬか油 植物油, 米ぬか油
6 月	ごはん 豚丼の具 ゆかりあえ ★かきたま汁	牛乳	豚肉 (県) 鶏肉, 豆腐 (県), 鶏卵 (県)			たまねぎ, エリンギ, しょうが きゅうり, はくさい えのきたけ, ねぎ	ごはん (町) でんぷん	米ぬか油
7 火	あいちの米粉パン 焼きそば 肉団子の甘酢あん (2個) みかん	牛乳	豚肉 (県), いか, はんぺん 鶏肉, 豚肉, 大豆		にんじん	キャベツ, もやし, たまねぎ たまねぎ, りんごジュース みかん (県) (生)	あいちの米粉パン 焼きそば麺, 三温糖 砂糖	米ぬか油 豚脂, 植物油, ごま油
8 かみかみメニュー	あいちの大根葉ごはん レンコンサンドフライ ★切干大根シャキシャキサラダ (●ごま) ★呉汁	牛乳	鶏肉, 大豆 ロースハム 豚肉 (県), 油揚げ (県), 大豆, 白みそ (県)			れんこん (県), たまねぎ, しいたけ 切干だいこん (県), きゅうり, ゆず果汁 こんにゃく, 大根, ねぎ	愛知の大根葉ごはん (町) でんぷん, 小麦粉 三温糖 さといも	米ぬか油 /ノック大豆マヨネーズ, ごま, ごま油
9 木	ごはん さばの八丁みそ煮 青菜とささみの和え物 沢煮わん	牛乳	さば, 豆みそ ササミオイル漬 豚肉 (県), かまぼこ		小松菜, にんじん にんじん	はくさい ごぼう, 大根, えのきたけ, ねぎ	ごはん (町) てんさい糖 三温糖	ごま 米ぬか油
10 金	ごはん 二色漬け ★納豆あえ (●チーズ) 鶏つくね汁 ★手巻きのみ	牛乳	納豆 (県) 鶏肉 焼きのり (県)	チーズ	にんじん	きゅうり, たくあん たまねぎ, 大根, こんにゃく, ねぎ	ごはん (町) 三温糖 でんぷん, 三温糖	
13 月	△野菜ジュース				にんじん, 小松菜, ケール, フロッコリー, ビーマン, ほうれんそう, グリーンアスパラガス, しそ, めかキャベツ, パセリ, クレソン, かぼちゃ	大根はくさいセロリキャベツレッドキャベツビーツたまねぎレタスりんごオレンジレモン		
にこにこ給食の日	ごはん 鶏そぼろどんぶり ささみの大根サラダ さつまいもみそ汁		鶏肉 ササミオイル漬 鶏肉, 白みそ (県), 赤みそ (県)			たまねぎ, しょうが ゆず果汁, 大根, キャベツ 大根, こんにゃく	ごはん (町) きび糖, でんぷん 青じそドレッシング, 三温糖 さつまいも (町)	
14 火 愛知を食べる日	★さんまごはん ★豆腐ハンバーグのあんかけ 干草あえ △柿	牛乳	さんま 鶏肉, 豆腐, 大豆 油揚げ (県)		にんじん 有機小松菜 (町)	ごぼう, まいたけ, しいたけ, しょうが たまねぎ もやし (県), キャベツ 柿 (生) (町)	アルファ化米 (県), アルファ化もち米, 三温糖, でんぷん でんぷん, 三温糖 三温糖	豚脂, 植物油
15 水	玄米ごはん 米粉カレー 焼きフランクフルト コーンサラダ (コラボ) ★ミニスライスチーズ (◆★味付け小魚)	牛乳	豚肉 (県) 豚肉 チキンハム	チーズ かたくちいわし	にんじん, トマト (町), かぼちゃ	にんにく, たまねぎ とうもろこし, キャベツ, きゅうり	玄米ごはん (町) じゃがいも, 米粉, でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉 (町) でんぷん, 砂糖 きび糖, はちみつ	米ぬか油, 植物油 米ぬか油
16 木	白玉うどん 肉うどんの汁 白身魚の天ぷら アーモンド和え (●7-モント)	牛乳	豚肉 (県), 油揚げ (県) すけとうだら		有機小松菜 (町), にんじん ほうれんそう, にんじん	しいたけ, ねぎ もやし (県)	白玉うどん (県) でんぷん 小麦粉, トウモロコシでんぷん	植物油, 米ぬか油 アーモンド
17 金	ごはん ★高野豆腐の卵とじ 磯香あえ えびしんじょうのすまし汁	牛乳	凍り豆腐, 鶏卵 (県) えび, 魚肉すり身	きざみのり	にんじん にんじん	たまねぎ, しいたけ はくさい, きゅうり たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	ごはん (町) 三温糖 三温糖 でんぷん	豚脂
20 月	ごはん ★いわしの生姜煮 肉じゃが きゅうりのごま醤油 (●ごま)	牛乳	いわし 豚肉 (県)			しょうが こんにゃく, たまねぎ きゅうり	ごはん (町) 砂糖, でんぷん じゃがいも, 砂糖 三温糖	ごま油, ごま
21 火 応募献立	ミルクロールパン ★きのこのクリームシチュー 色とりどりのいため △豆腐ムース	牛乳	鶏肉 豚肉 (県) 豆乳	牛乳, チーズ	にんじん ブロッコリー (県), 黄ピーマン	たまねぎ, マッシュルーム, まいたけ, しめじ たまねぎ	ミルクロール 米粉, 砂糖, でんぷん 砂糖	植物油, 米ぬか油 植物油
22 水	ごはん ★さんまのみぞれ煮 筑前煮 なめこ汁	牛乳	さんま 鶏肉 豚肉 (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)			大根 こんにゃく, ごぼう, れんこん, たけのこ, しいたけ (県)	ごはん (町) てんさい糖, でんぷん 砂糖	
27 月	ごはん 鶏肉とレバーの甘辛だれ ★じゃこなっば (●しらす) 秋の味覚汁	牛乳	鶏肉, レバー 乾燥ちりめん		有機小松菜 (町) にんじん	もやし (県) まいたけ, ねぎ	ごはん (町) でんぷん, 三温糖	米ぬか油
28 火	ごはん 関東煮 ★厚焼き卵のおろしかけ 白菜のおひたし	牛乳	豚肉 (県), ひじきはんぺん, 大豆 鶏卵	ひじき, こんぶ	にんじん	大根, こんにゃく, ごぼう 大根, ゆず果汁	三温糖, でんぷん, さといも 砂糖, タピオカでんぷん, でんぷん	米ぬか油, 植物油 大豆油
29 水	コーンピラフ 米粉のチキンカツレモンソース ツナの海藻サラダ △東郷町産お米のタルト (◆りんごタルト)	牛乳	鶏肉 鶏肉, 大豆 まぐろ油漬 鶏卵 豆乳	わかめ, こんぶ, ふのり 牛乳	にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし レモン果汁 きゅうり, キャベツ (町), レモン果汁	アルファ化米 (県) じゃがいも, 米粉, でんぷん, 三温糖 三温糖 小麦粉, 米粉 (町), 三温糖 砂糖, 米粉, でんぷん	オリーブ油 植物油, 米ぬか油 オリーブ油 植物油
30 木	玄米ごはん ★麻婆豆腐 しゅうまい小2中3個 パンサンクス	牛乳	豚肉 (県), 大豆ミンチ (県), 豆腐, 赤みそ (県), コチジャン 豚肉 (県) チキンハム		にんじん チンゲン菜 (県)	しょうが, にんにく, たけのこ, ねぎ たまねぎ, しょうが	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん 小麦粉, でんぷん, 砂糖 三温糖	米ぬか油, ごま油 ごま油

★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】

- 8日 かみかみメニューの日です。「レンコンサンドフライ」と「切干大根のシャキシャキサラダ」をよくかんで食べましょう。よくかむことでお舌を強くし、歯並びをよくして虫歯を予防します。
- 13日 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。みんなでおいしく食べましょう。
- 14日 秋の愛知を食べる学校給食の日です。郷土の味「さんまごはん」と「柿」を提供します。



【今月の応募献立】

21日 「色とりどりのいため」 東郷小学校 6年生 安藤さつき さん
ひき肉が入った野菜の炒めものです。黄パプリカの味は強いですが、一緒に食べるとバランスがよく、おいしいです。



いただきますーす

NO.68
令和5年11月
東郷町給食センター

秋の愛知を食べる学校給食の日です。
東郷町に伝わる郷土の料理と愛知県や東郷町の食材を多めに使用しています。
自然の恵みに感謝していただきましょう。



11月24日は「和食の日」

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、下のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。
和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてください。

献立


- ・さんまごはん（炊き込みごはん）
- ・豆腐ハンバーグのあんかけ
- ・千草あえ
- ・柿
- ・牛乳

十一月十四日（火）


豆腐ハンバーグのあんかけ 千草あえ

豆腐ハンバーグは給食で人気のおかずです。柔らかい食感が特徴です。
千草あえは、油揚げに味がしっかり染みており、野菜と一緒に食べるととても美味しいです。

さんまごはん

東郷町の郷土料理です。10～11月頃の稲刈りの時期に食べたと言われていました。東郷町は海から遠く、山に囲まれている土地であったので、昔は魚をなかなか食べられませんでした。そこで、さんまが多くとれる季節に、主食と一緒に炊き込んで、不足しがちな動物性たんぱく質の補給を行っていたのでは


柿

東郷町と近隣地区（豊明市・日進市）で収穫された柿を皮をむいて、個包装にして提供します。東郷町では、明治の初期にはすでに品質のよい柿が栽培されていたようです。
柿はビタミンAとCが豊富に含まれています。


和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス 
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	4 正月などの年中行事との密接な関わり 



こんだてぼしゅうけっかはっぴょう 献立募集結果発表！

給食センターでは5月から6月にかけて、リクエスト給食として「東郷のめぐみたっぷり！我が家の自慢料理！」をテーマに、小中学生の皆さんから献立を募集しました。その結果、小学生42人、中学生84人とたくさんの応募がありました。本当にありがとうございました。
炊き込みご飯、煮物、汁物、炒め物、揚げ物とさまざまな調理法でバラエティーに富んだ楽しい内容の献立がよせられました。
応募があった献立の中から、給食として作ることができ、夢があり、今までにないものなどの選考基準にそって審査した結果、下記のとおり選ばれました。なお、入選した献立は1月以降の給食に登場します。お楽しみに！

入選

春木台小学校 1-2 ヤング花梨	ごはんにぴったり 和風チャプチェ
春木台小学校 6-1 樋口花	切り干しだいこんとソーセージのケチャップ煮
諸輪小学校 1-2 山中紗羽	鮭の南蛮漬け
音貝小学校 5-1 上田幸音	トマトと海苔の卵スープ
兵庫小学校 6-1 小島彩那	わが家の！トマト煮
東郷中学校 3-4 山内咲穂	みんなでホッ！と一息 クラムチャウダー
諸輪中学校 1-1 佐藤綾音	彩りカレーポトフ
諸輪中学校 1-2 坂本たまき	野菜たっぷり なんちゃってミネストローネ
諸輪中学校 1-2 河合さくら子	苦手な魚をこくふく！白身魚のカレームニエル
諸輪中学校 1-2 柘植心琴	野菜たっぷりキーマカレー 11品
諸輪中学校 1-3 水野多英	我が家じまん！ピーマンのシャキシャキ塩炒め

佳作

東郷小学校 3-3 大澤翔真	和風パスタ
諸輪中学校 1-3 近藤はな	ばあば特製 具たくさん切りほし大根！！
諸輪中学校 3-3 稲垣緑	栄養満点！！厚揚げと茄子のみぞれ煮 3品

和食のマナーをチェック！

ごはんはどっち？

しよっき ただ 食器が正しくおけているか、かくにん 確認しましょう。