



2023年 11月

# 保育園給食献立表



給食回数 24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	給食回数 24回						
			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 なまあげの酢豚風 小松菜のじゃこナムル オレンジ	牛乳	豚肉, 生揚げ		にんじん, ピーマン	たまねぎ, たけのこ, しいたけ	ごはん でんぷん	米ぬか油
2	木	ソフト麺 肉みそかけ 豆腐ナゲット 切り干し大根の酢のもの	牛乳	豚肉, 大豆, 赤みそ 豆腐, 魚肉すり身, 豆乳, 大豆 まぐろ油漬		にんじん にんじん にんじん	しょうが, たまねぎ, たけのこ, しいたけ たまねぎ, えだまめ, とうもろこし 切干だいこん, きゅうり	ソフト麺 きび糖, でんぷん	米ぬか油 植物油, 米ぬか油
4	土	ココアメロンパン 野菜&りんごのジュース				にんじん, しそ, ブロッコリー, 小松菜, トマト アスパラ, パセリ, ほうれん草, ピーマン	キャベツ, オレンジ, セロリ, りんご, ぶどう 大根, ちも, パイン, たまねぎ, レタス	ココアメロンパン	
6	月	ごはん はるさめスープ ひじきぎょうざ チンゲンサイの中華あえ	牛乳	鶏肉 豚肉, 鶏肉 ササミオイル漬	ひじき	にんじん, 小松菜	しいたけ, ねぎ たまねぎ, にんにく	ごはん はるさめ	米ぬか油 ごま油, 米ぬか油 ごま油
7	火	クロスロールパン ポトフ オムレツ トマトソース コーンサラダ	牛乳	鶏肉, 豚肉 鶏卵		にんじん, パセリ 赤ピーマン	たまねぎ, かぶ, はくさい キャベツ, きゅうり, とうもろこし	クロスロールパン 砂糖, じゃがいも	米ぬか油 砂糖, でん粉 コーンクリームドレッシング
8	水	ごはん けんちん汁 さばの八丁味噌煮	牛乳	鶏肉, 豆腐, 油揚げ さば, 豆みそ		にんじん	ごぼう, 大根, こんにゃく, ねぎ	ごはん さといも	ごま油
いい歯の日		ねりごまあえ 野菜と雑穀のかむふりかけ		ササミオイル漬 かつお節		にんじん だいこん, 葉, トマト, モロヘイヤ, かぼちゃ	キャベツ, きゅうり	三温糖 うるち米, ひえ, 砂糖, でんぷん, じゃがいも とうもろこし粉, キヌア	練りごま
9	木	ごはん さつまいものみそ汁 米粉のささみカツ 大根サラダ	牛乳	豚肉, 白みそ, 赤みそ 鶏肉, 大豆		にんじん にんじん	大根, しめじ, まいたけ, ねぎ レモン果汁 大根, きゅうり	ごはん さつまいも	米ぬか油 植物油, 米ぬか油 米ぬか油
10	金	ごはん とうもろこしの薄くす汁 鶏肉のゆず照り焼き 納豆サラダ	牛乳	豚肉, 豆腐 鶏肉 納豆, チキンハム	チーズ	にんじん	たまねぎ, しいたけ, とうもろこし, ねぎ ゆず果汁 きゅうり, とうもろこし	ごはん でんぷん	米ぬか油 でんぷん 米ぬか油
11	土	チーズささみフライ弁当 ごはん チーズささみフライ 切干大根煮 小松菜ともやしあえ みかんゼリー たまごふりかけ	牛乳	チーズささみフライ さつまあげ ツナ たまごふりかけ 花かつお		切干大根 にんじん 小松菜 もやし	ごはん 揚げ油 砂糖 みかんゼリー		
13	月	チキンライス はくさい白菜とベーコンのスープ さつまいもコロケ とうもろこしとたまごのタルト 代替：りんごタルト	牛乳	鶏肉, 豚肉 ベーコン 大豆 鶏卵 豆乳, 大豆		にんじん, ピーマン にんじん, パセリ	たまねぎ, マッシュルーム たまねぎ, セロリ, はくさい	でんぷん, 三温糖, アルファ化米	オリーブ油, 米ぬか油 米ぬか油 植物油, 米ぬか油 植物油 植物油
14	火	ごはん かんとうに 関東煮 ひじきの和風サラダ 東郷町産柿	牛乳	豚肉, はんぺん, 生揚げ, 大豆 ササミオイル漬	こんぶ, ひじき ひじき, 茎わかめ, こんぶ	にんじん にんじん	大根, こんにゃく, ごぼう キャベツ, とうもろこし	ごはん でんぷん, きび糖	米ぬか油, 植物油 ごま油
15	水	ちゅうかはん 中華飯 しゅうまい ツナときゅうりの中華あえ	牛乳	豚肉, えび 豚肉 まぐろ油漬		にんじん, チンゲン菜	たまねぎ, たけのこ, きくらげ, はくさい たまねぎ, しょうが きゅうり, キャベツ, とうもろこし	麦ごはん, 三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油 ごま油
16	木	しらたま 白玉うどん ごもく 五目あんかけうどんの具 東郷町産さつまいもの米粉かき揚げ きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 型抜きかまぼこ しらす		にんじん, 小松菜	たまねぎ, たけのこ, もやし, ねぎ たまねぎ きゅうり	白玉うどん でんぷん	米ぬか油 米ぬか油 ごま油, ごま
17	金	米粉のチキンカレーライス ふじん 福神サラダ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳	鶏肉 ヨーグルト		にんじん, トマト, かぼちゃ なた豆, しそ	たまねぎ, マッシュルーム, りんご, にんにく 大根, かりん, なす, れんこん きゅうり, しょうが, キャベツ パインアップル, 黄桃, りんご	麦ごはん, さといも, 米粉, でんぷん, 砂糖, さつまいも	米ぬか油, 植物油 米ぬか油 砂糖

太字の食材は、愛知県産です。下線の食材は東郷町産です。斜体の食材は公費で負担しています。《都合により、献立内容が変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》



2023年 11月

# 保育園給食献立表



給食回数 24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
18 土	ベーコンクロワッサン ぶとう野菜ジュース							ベーコンクロワッサン
20 月	ごはん もずくスープ 絹生揚げの肉みそかけ ほうれんそうのおかかあえ ココア牛乳のもと	牛乳	豚肉,豆腐 沖縄もずく 絹生揚げ,鶏肉,豚レバー,赤みそ かつお節		にんじん,小松菜(有機) えのきたけ,ねぎ しょうが もやし			ごはん 米ぬか油 米ぬか油 きび糖 砂糖,三温糖 大豆油
21 火	ミルクロールパン 炒めビーフン あじフリッター りんご	牛乳	豚肉,はんぺん あじ	にんじん おきあみ,あおのり		たまねぎ,もやし,キャベツ,しょうが りんご		ミルクロールパン 三温糖,ビーフン 小麦粉,でんぷん,三温糖,米粉 大豆油
22 水	きのこごはん 野菜とりんごのジュース 肉じゃが キャベツの昆布あえ 鬼まんじゅう		ベーコン,油揚げ 豚肉,はんぺん まぐろ油漬,大豆	にんじん にんじん こんぶ		しいたけ,まいたけ,しめじ キャベツ,オレンジ,セロリ,りんご,ぶどう 大根,もも,パイン,たまねぎ,レタス たまねぎ,こんにゃく キャベツ,きゅうり		アルファ化米,アルファ化もち米 きび糖,じゃがいも 三温糖,でんぷん さつまいも,砂糖,米粉
24 金	ごはん 豚汁 ごぼう入りつくね フルーツミックス	牛乳	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ 鶏肉,大豆	にんじん		ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ ごぼう,たまねぎ,しょうが パインアップル,もも,りんご		ごはん 米ぬか油 でんぷん,砂糖 砂糖
25 土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ ポテトサラダ 大根コンソメ煮 みかんゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鶏肉 ツナ		しょうが にんじん とうもろこし グリーンピース 大根 キャベツ たまねぎ 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ みかんゼリー	
27 月	ごはん なまあごまつな 生揚げと小松菜のみそ汁 しろみさかな 白身魚フライゆずソースかけ なめたけあえ	牛乳	豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ すけとうだら きざみのり,かつおぶし	にんじん,小松菜 にんじん		大根,えのきたけ,ねぎ ゆず果汁 はくさい,きゅうり,えのきたけ		ごはん 米ぬか油 小麦粉,でんぷん,砂糖,きび糖 砂糖
28 火	りんごパン こめこ 米粉の豆乳コーンポタージュ ハンバーグ コールスローサラダ	牛乳	鶏肉,ベーコン,豆乳 豚肉,大豆,鶏肉	にんじん		たまねぎ,とうもろこし たまねぎ キャベツ		りんごパン 米粉,砂糖,でんぷん 砂糖,でんぷん,三温糖,小麦粉 きび糖 フレンチドレッシング
29 水	ぎゅう 牛どん かぼちゃのそぼろあんかけ はくさい 白菜とえのきの磯香あえ	牛乳	牛肉 鶏肉 きざみのり		たまねぎ,こんにゃく かぼちゃ にんじん		麦ごはん,きび糖 でんぷん 三温糖	米ぬか油 米ぬか油
30 木	ごはん いものこ汁 さんまのみぞれ煮 ちぎき 干草あえ	牛乳	鶏肉,白みそ,赤みそ さんま 油揚げ	にんじん		大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ だいこん もやし		ごはん 米ぬか油 てんさい糖,でんぷん 三温糖 ごま



\*11月8日は、『いい歯の日』です。語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。8日の給食は、ふりかけを使ってごはんをよくかんでたべましょう。よくかんでたべることの大切さを見つめ直し、よくかんでたべる習慣を身につけてください。

\*11月24日は、『いい日本食の日』とかけて『和食の日』です。11月から給食でも新米が登場します。日々の食事に日本型の食事を取り入れてみませんか？

\*実りの秋も真っ盛り！今月の給食にも柿やさつまいもなど東郷町で採れた秋を感じる農産物が登場します。給食は、東郷町で採れた旬の農産物を積極的に取り入れています。東郷町産を取り入れるメリットは、なんといっても新鮮な野菜であること・また、輸送などのコストも削減でき、環境にもやさしいといえます。このような産地消費の取組みは、東郷町の活性化にもつながります。これからも、給食の取組みを紹介していきます。



## ご飯を食べよう！

お米は、昔から私たちの食事にとってかかすことのできない大切な食べ物です。米作りは、人の口に入るまでに八十八回もの手間がかかるといわれるほどたくさんのお手間がかかります。11月23日は、勤労感謝の日ですね。日々の食事が、自然の恵み、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝し、11月は新米をおいしくいただく機会にしませんか？

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



愛知県産食材

東郷町産食材

豚肉 切干大根 もやし  
α化米 豆腐 大豆 赤みそ 白みそ チンゲン菜 かぶ ブロッコリー みかん 油揚げ

ごはん さつまいも 米粉 有機小松菜 トマト キャベツ さといも



## みそ汁ってすごい！

だんだん寒くなるとうまい料理が恋しくなりますね。今回は、給食にもよく登場するみそ汁のすごさを紹介します。身近なみそ汁のすごさを知って、日本の伝統料理のひとつであるみそ汁を大切に日々の食事に取り入れてみませんか？

- みそを使う  
みそは大豆を発酵させて作る調味料です。大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含む食品で「畑の肉」と言われます。発酵させることでうま味のもとのアミノ酸や体の調子を整えるビタミンがさらに多く生成されます。
- だしを使う  
次にすごいところが「だし」を使うことです。昆布、かつおなどのだしをかき入れることで塩分量を少なくすることもできます。
- どんな食材でもおいしく出来る  
さらにすごいところは、どんな食材でも合うという点です。みそ自体にもうま味があり、具のうま味と合わさることでうま味の相乗効果でおいしくなります。

