



2023年 12月

学校給食献立表

給食回数 15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 金	ごはん ★いわしの梅煮 ★納豆サラダ (●チーズ) のっぺい汁	牛乳	いわし 納豆 (県), チキンハム 鶏肉	チーズ		梅干し きゅうり (県), とうもろこし こんにゃく, 有磯大根 (県), ねぎ	ごはん (町) てんさい糖, でんぷん 砂糖 さといも, でんぷん	米ぬか油
4 月 かみかみメニュー	玄米ごはん ★★ビビンバ (肉炒め●卵) ★切干大根入りナムル ☆はるさめスープ ★★味付き乾燥小魚	牛乳	豚肉 (県), 鶏卵 鶏肉, 豚肉		ほうれんそう (県) にんじん (県)	にんにく, たけのこ もやし (県), 切干だいこん (県) しめじ, 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 はるさめ 砂糖, でんぷん	ごま, ごま油, 植物油 ごま油 米ぬか油
5 火	ごはん みそおでん ささみと青菜のごまだれ ☆いもけんぴ	牛乳	豚肉 (県), 玉はんぺん, 大豆, 赤みそ (県) ササミオイル漬	ひじき, こんぶ	にんじん (県)	有磯大根 (県), ごぼう, こんにゃく もやし (県)	ごはん (町) さといも (町), でんぷん, 黒砂糖 三温糖 さつまいも (町), 砂糖	植物油 練りごま 米ぬか油
6 水	わかめごはん ☆米粉のじゃがいもコロッケ ★しらす和え (●しらす) ★★かきたま汁	牛乳	豚肉 (県), 牛肉 鶏肉, 豆腐 (県), 鶏卵 (県)	乾燥ちりめん	にんじん, パセリ	たまねぎ キャベツ (町), はくさい (県)	わかめごはん (町) じゃがいも, 三温糖, 米粉, でんぷん	米ぬか油
7 木	☆中華そば 豆乳ごま担々めん ごぼう入りつくね (小2個中3個) きゅうりのピリ辛漬け	牛乳	豚肉 (県), 赤みそ (県), 豆乳 鶏肉, 大豆		にら, にんじん (県)	にんにく, もやし (県) ごぼう, たまねぎ, しょうが きゅうり (県)	中華そば でんぷん, てんさい糖 三温糖	練りごま, ごま, ごま油 豚脂, 植物油 ごま油
8 金 応募献立	ごはん ☆おろしハンバーグ ☆アーモンド和え (●アーモンド) 根菜の和風ポトフ	牛乳	鶏肉, 豚肉, 大豆 鶏肉		トマト ほうれんそう (県), にんじん (県)	たまねぎ, しょうが, にんにく, 大根 (町), ゆず果汁 もやし (県)	ごはん (町) でんぷん, 三温糖	豚脂 アーモンド 米ぬか油
11 月	☆★変わりかやくごはん はんぺんの生姜焼 ☆ゆかりあえ ▲☆☆ヨーグルト (◆りんごゼリー)	牛乳	鶏肉, 油揚げ (県), 凍り豆腐 野菜入はんぺん		にんじん (県)	切干だいこん (県), しいたけ, しめじ しょうが きゅうり (県), はくさい (県)	三温糖, アルファ化米 (県), アルファ化もち米 三温糖, でんぷん	米ぬか油
12 火	玄米ごはん ☆米粉カレー キャベツ入りメンチカツ 福神漬けサラダ (●ごま)	牛乳	鶏肉 牛肉, 豚肉, 大豆		にんじん (県), トマト (町), かぼちゃ なた豆, しそ	にんにく, たまねぎ キャベツ (県), たまねぎ きゅうり (県), 大根, ねぎ, れんこん, しょうが	玄米ごはん (町) じゃがいも, でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉 (町) でんぷん, 小麦粉, てんさい糖, とうもろこし粉 てんさい糖	米ぬか油, 植物油 植物油, 米ぬか油 ごま
13 水	ごはん ☆すき焼き風煮 ささみの大根サラダ ☆みかん	牛乳	豚肉 (県), 焼き豆腐 ササミオイル漬		にんじん (町), こんにゃく, ねぎ, たまねぎ, はくさい (県), えのきたけ	ゆず果汁, 大根 (町), きゅうり (県) みかん (生)	ごはん (町) 三温糖 青じそドレッシング, 三温糖	米ぬか油
14 木	☆りんごパン ポテトカップグラタン ☆ツナサラダ 肉だんごのトマト煮	牛乳	豆乳, おから まぐろ油漬 鶏肉			とうもろこし, たまねぎ ゆず果汁, キャベツ (県), きゅうり (県) たまねぎ, キャベツ, マッシュルーム, にんにく	りんごパン 米粉, じゃがいも, 砂糖 でんぷん, 三温糖	植物油 ノンエッグ大豆マヨネーズ 大豆油
15 金	玄米ごはん ☆★親子どんぶりの具 白菜のおひたし ☆豚汁	牛乳	鶏肉, 凍り豆腐, かまぼこ, 鶏卵 (県) 豚肉 (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん (県) 有機小松菜 (町)	たまねぎ はくさい (町)	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん	
18 月	ごはん ★生揚げの肉みそかけ ★じゃこなっば (●しらす) ☆おじゃがもち汁	牛乳	生揚げ, 豚肉 (県), 豚レバー, 赤みそ (県) 鶏肉	乾燥ちりめん	有機小松菜 (町)	しょうが もやし (県)	ごはん (町) 三温糖, でんぷん じゃがいも, でんぷん	
19 火	玄米ごはん ☆中華飯の具 ☆ぎょうざ (小2個中3個) ☆フルーツ豆乳杏仁	牛乳	豚肉 (県), えび, いか 豚肉 豆乳		にんじん (町), たけのこ, もやし (県), はくさい (町), キャベツ (町), ねぎ (町) にら	キャベツ (町), しょうが なつみかん (缶), パインアップル (缶)	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん でんぷん, 砂糖, 小麦粉 三温糖	米ぬか油, ごま油 豚脂, ごま油
20 水	ごはん ★厚焼き卵のおろしかけ ☆かぼちゃサラダ ☆★呉汁 ☆ココア牛乳のもと	牛乳	鶏卵 豚肉 (県), 油揚げ (県), 大豆, 白みそ (県)		有機かぼちゃ (県)	大根 (町), ゆず果汁 たまねぎ こんにゃく, 大根 (町), ねぎ (町)	ごはん (町) 砂糖, タピオカでんぷん, でんぷん 三温糖	大豆油 ノンエッグ大豆マヨネーズ 大豆油
にこにこ給食の日 セレクト給食の日	△野菜ジュース				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	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, パインアップル		
21 木	☆カレーピラフ チキンの竜田揚げ 花野菜のサラダ △ゆずゼリー △米粉のガトーショコラ △☆もものタルト	牛乳	豚肉 (県) 鶏肉 チキンハム 豆乳 豆乳		にんじん (県), トマト (町) フロコリー, カリフラワー (県), カリフローレ (町), キャベツ (町), ゆず果汁	たまねぎ, マッシュルーム しょうが ゆず果汁 もも	アルファ化米 (県) でんぷん きび糖 砂糖 三温糖, 米粉 砂糖, 米粉, とうもろこし粉, でんぷん	オリーブ油 米ぬか油 オリーブ油, 米ぬか油 植物油 植物油

☆印は中学校3年生のリクエスト給食です。★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】
4日 かみかみメニューの日です。「切干大根入りナムル」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことでおごを強くし、歯並びをよくし、虫歯を予防します。
20日 冬至メニューの日です。少し早いですが、冬至に合わせて「かぼちゃサラダ」が出ます。また、厚焼き卵のおろしかけにゆず果汁を使っています。
21日 2学期最後の給食は、にこにこ給食とセレクト給食の日です。自分で選んだデザートみんなで楽しく、おいしくいただきます。この日は野菜ジュースを提供します。

【今月の応募献立】8日「根菜の和風ポトフ」
東郷小学校 6年生 星野 仁胡 さん
ポトフを和風の味付けにすることで、ご飯にも合うおかずになります。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていました。そこで、冬至の日に邪気を払うかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

