



2024年3月 保育園給食献立表



給食回数 25回

東郷町給食センター（保育園）

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
1 金 ひなまつり給食	ちらし寿司	牛乳	鶏卵		にんじん	たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ	有機栽培米、でんぷん、砂糖	植物油
	えびしんじょうのすまし汁		鶏肉、えび、魚肉すり身		にんじん、みつば	たまねぎ、たけのこ	でんぷん	米ぬか油、豚脂
	花形豆腐ハンバーグ		鶏肉、豆腐、大豆、おから		にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが	砂糖、でんぷん	植物油
	お祝いクレープ		豆乳、大豆			いちご果汁、レモン果汁	砂糖、でんぷん、米粉	植物油
2 土	ポテトベーコンパン	牛乳					ポテトベーコンパン	
	緑の野菜ジュース				にんじん、小松菜、赤ピーマン、グリーンアスパラ、ケール、ブロッコリー、ほうれんそう	レッドキャベツ、大根、はくさい、セロリ、キャベツ、ぶどう、みかん、レモン		
4 月	ごはん	牛乳					ごはん	
	はるさめスープ		鶏肉		にんじん、チンゲン菜	たけのこ、しいたけ、ねぎ	はるさめ	米ぬか油
	油淋鶏		鶏肉				でんぷん、三温糖	米ぬか油
	切り干し大根の中華あえ			しらす		切干だいこん、きゅうり、とうもろこし	三温糖	ごま油
5 火	ごはん	牛乳	豚肉、かまぼこ		にんじん	ごぼう、大根、しいたけ、ねぎ		米ぬか油
	沢煮わん		すけとうだら	おきあみ、あおさ			小麦粉、でんぷん、米粉	植物油
	白身魚のフリッター		チキンハム		にんじん	れんこん、きゅうり	三温糖	オリーブ油
	れんこんサラダ							
6 水	米粉のポークカレーライス	牛乳	豚肉		にんじん、上マト、かぼちゃ	たまねぎ、マッシュルーム、りんご、にんにく	麦ごはん、じゃがいも、米粉、でんぷん、砂糖、さつまいも	米ぬか油、植物油
	皇型コロケ		鶏肉、豚肉			たまねぎ	じゃがいも、小麦粉、砂糖、でんぷん	米ぬか油、豚脂
	豆乳フルーツミックス		豆乳			もも、パインアップル、みかん	三温糖	
7 木	ソフト麺	牛乳					ソフト麺	
	肉みそかけ		豚肉、大豆、赤みそ		にんじん	しょうが、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、ねぎ	きび糖、でんぷん	米ぬか油
	厚焼き卵おろしソース		鶏卵			大根	砂糖、でんぷん	植物油
	きゅうりのごま醤油あえ					きゅうり	きび糖	ごま油、ごま
8 金	ごはん	牛乳					ごはん	
	里芋と鶏肉のうま煮		鶏肉、生揚げ、型抜きかまぼこ		にんじん、こねぎ	しいたけ、こんにゃく	さといも、三温糖、でんぷん	米ぬか油
	納豆サラダ		納豆、チキンハム	チーズ		きゅうり、とうもろこし	三温糖	米ぬか油
	いちご					いちご		
9 土	鶏の唐揚げ弁当	牛乳	鶏肉 豚肉 たまごふりかけ		しょうが キャベツ にんじん 小松菜 もやし		ごはん でんぷん 揚げ油 焼きそば 砂糖 みかんゼリー	
	ごはん 鶏唐揚げ 焼きそば 小松菜あえ みかんゼリー たまごふりかけ							
11 月	きな粉揚げパン	牛乳	きな粉				砂糖、ロールパン	米ぬか油
	ナポリタンスパゲティ		ウインナー、ベーコン		にんじん、ピーマン、上マト	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	三温糖、小麦粉	米ぬか油、植物油
	にんじんとツナのサラダ		まぐろ油漬		にんじん	きゅうり、キャベツ	三温糖	オリーブ油
	スライスチーズ			チーズ				
だいご 代替：ミニみかんゼリー					みかん果汁	砂糖		
12 火	ごはん	牛乳					ごはん	
	のっぺい汁		鶏肉、油揚げ		にんじん、みつば	大根、しいたけ	さといも、でんぷん	米ぬか油
	さばの江戸味噌煮		さば、豆みそ				てんさい糖	
	小松菜とツナのあえもの		まぐろ油漬		にんじん、小松菜	もやし	三温糖	
13 水	ハヤシライス	牛乳	牛肉		にんじん、上マト、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	麦ごはん、米粉、砂糖、でんぷん	米ぬか油、植物油
	かぼちゃコロケ		大豆		かぼちゃ		小麦粉、砂糖、でんぷん	米ぬか油、植物油
	海藻サラダ		まぐろ油漬	ひじき、荳わかめ、こんぶ		大根、きゅうり、とうもろこし	三温糖	オリーブ油
14 木 にこにこ給食	鶏肉とおからのそぼろ丼	牛乳	鶏肉、豆腐、おから		にんじん、こねぎ		麦ごはん、三温糖	米ぬか油
	まめピヨ豆乳		豆乳				砂糖	植物油
	豚汁		豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		にんじん	ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ	さといも	米ぬか油
	白菜とえのきの磯香あえ			きざみのり	にんじん	はくさい、えのきたけ	三温糖	
15 金	麻婆飯	牛乳	豚肉、豚レバー、豆腐、大豆、赤みそ		にんじん	しょうが、にんにく、たけのこ、しいたけ、ねぎ	麦ごはん、三温糖、砂糖、でんぷん	米ぬか油、ごま油
	ワンタンスープ		鶏肉		にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、きくらげ、はくさい	小麦粉	米ぬか油
	中華サラダ		チキンハム			きゅうり、もやし	三温糖	ごま油
16 土	チョコクロワッサン	牛乳					チョコクロワッサン	
	ぶどうと野菜のジュース				にんじん、ケール、アスパラ、パセリ、ほうれんそう、かぼちゃ、クレソン	キャベツ、はくさい、セロリ、ぶどう、レモン、ブルーベリー、ラズベリー、大根		
18 月 漁業生産者応援プロジェクト	ほたて入りたきこみごはん	牛乳	鶏肉、ほたてがけ、油揚げ		にんじん	たけのこ、しめじ	三温糖、アルファ化米、アルファ化もち米	米ぬか油
	キャベツ入りメンチカツ		豚肉、大豆			キャベツ、たまねぎ	砂糖、小麦粉、でんぷん	米ぬか油
	けんちん汁		豚肉、豆腐		にんじん	ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ		米ぬか油、ごま油
	ストロベリーゼリー					いちご果汁	砂糖	
19 火	ごはん	牛乳					ごはん	
	冬野菜の白みそスープ		豆腐、油揚げ、白みそ		にんじん、小松菜(有機)	大根、はくさい、ねぎ		
	鮭のオーロラソースかけ		鮭、豆乳チーズ					ノンエッグ大豆マヨネーズ
	ブロッコリーのサラダ		チキンハム		ブロッコリー、にんじん		三温糖	オリーブ油
21 木	白玉うどん	牛乳					白玉うどん	
	五目あんかけうどんの汁		鶏肉、型抜きかまぼこ		にんじん、小松菜(有機)	たまねぎ、たけのこ、ねぎ、キャベツ	でんぷん	米ぬか油
	あじナゲット		まあじ、魚肉すり身、大豆			たまねぎ	でんぷん、小麦粉、てんさい糖	植物油
さんしょく 三色あえ				にんじん	たくあん、きゅうり、もやし	きび糖		

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。》



2024年3月 保育園給食献立表



給食回数 25回

東郷町給食センター（保育園）

給食日	主な食品とその働き 献立名	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	
22	金 りんごパン こめこ 米粉のコーンスープ こめこ 米粉のささみカツ かぼちゃのサラダ	牛乳	鶏肉,豆乳 鶏肉,大豆		にんじん,パセリ		たまねぎ,とうもろこし	りんごパン 米粉,砂糖,でんぷん じゃがいも,米粉,でんぷん,砂糖 ノンエッグ大豆マヨネーズ
23	土 鶏の唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 焼きそば 小松菜あえ みかんゼリー たまごふりかけ	牛乳	鶏肉 豚肉 たまごふりかけ		しょうが キャベツ にんじん 小松菜 もやし		ごはん でんぷん 揚げ油 焼きそば 砂糖 みかんゼリー	
25	月 チャーハン 五目中華スープ ごぼう入りつくね 豆乳プリンタルト	牛乳	豚肉,大豆 豚肉 鶏肉,大豆 豆乳,大豆		にんじん にんじん,小松菜(有機)	たまねぎ,ねぎ たまねぎ,たけのこ,はくさい,ねぎ,しいたけ	アルファ化米 でんぷん 砂糖,でんぷん 砂糖,米粉,でんぷん	米ぬか油 米ぬか油 豚脂,植物油 植物油
26	火 南瓜挽肉フライ弁当 ごはん 南瓜挽肉フライ パンネミートソース ツナともやしあえ 杏仁豆腐 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	南瓜挽肉フライ ミートソース ツナ 花かつお 杏仁豆腐		たまねぎ もやし にんじん 小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ パインシロップ煮		ごはん 揚げ油 ペンネマカロニ 砂糖	
27	水 ひれかつ弁当 ごはん ひれかつ 五目ひじき煮 白菜小松菜おかかあえ ショコラブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ひれかつ ひじき さつまあげ ツナ 花かつお		大根 にんじん グリーンピース とうもろこし はくさい 小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 揚げ油 砂糖 ショコラブチケーキ	
28	木 ハンバーグ弁当 ごはん ハンバーグケチャップソース 大根煮 マッシュポテト みかんゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ハンバーグ ツナ さつまあげ		大根 にんじん グリーンピース とうもろこし 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん じゃが芋 砂糖 みかんゼリー	
29	金 野菜コロッケ弁当 ごはん 野菜コロッケ ミートスパゲティ 小松菜とキャベツあえ みかんゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ミートソース ツナ 花かつお		たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 野菜コロッケ 揚げ油 スパゲティ みかんゼリー	
30	土 ベーコンクロワッサン みどり やさい 緑の野菜ジュース				にんじん,小松菜,赤ピーマン,グリーンアスパラ,ケール,ブロッコリー,ほうれんそう レッドキャベツ,大根,はくさい,セロリ,キャベツ,ぶどう,みかん,レモン		ベーコンクロワッサン	

日に日に暖かく、春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方など、よかったところは継続し、足りなかったところは気を付けながら今年度最後の給食を味わってください。行事食では、3月1日のひなまつり給食に、あいちのかおりの有機栽培米をセンターで炊いて、ちらし寿司にして提供します。お楽しみに♪
1年の給食を振り返って、子どもたちが給食に登場する苦手な食材を少しでも食べようとする姿をみて成長を感じました。給食へのご理解とご協力ありがとうございました。

- 愛知県産食材**
- 豚肉・α化米・豆腐・大豆
 - 納豆・赤みそ・白みそ・油揚げ
 - チンゲン菜・みつば・いちご
 - ブロッコリー・きゅうり
 - もやし・きくらげ
 - 切干し大根・しらす

- 東郷町産食材**
- ごはん・麦ごはん・ねぎ
 - 大根・トマト・有機小松菜

ねん ふ かえ 1年を振り返って...



3月3日はひなまつりです。ひなまつりは、『桃の節句』とも言われ、子どもたちの健やかな成長を願う行事です。ひな人形を飾るようになったのは江戸時代で、行事食としてちらし寿司、はまぐりの吸い物、ひしもちやひなあられなど華やかな食べ物が並びます。

ひな祭り3択クイズ

- Q1** 3月3日のひな祭りは、『○○の節句』とも呼ばれます。○に入る言葉は？
- ① さくら ② もも ③ つばき
- Q2** ひな祭りにお供えるひしもちの色は、何を表しているでしょう？
- ① 春の子どもが好きな色 ② ひな人形の着物 ③ 春の風景
- Q3** ひなあられは、おもに何からできているでしょう？
- ① 米 ② 小豆 ③ 大豆
- Q4** ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？
- ① 子どもの健やかな成長 ② 米がたくさんどれるように ③ お金がかせげるように
- Q5** 要知恵でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？
- ① 金花糖 ② おこしもん ③ うずまきもち

- リクエスト献立**
- 7日 肉みそかけ
 - 13日 ハヤシライス
 - かぼちゃコロッケ
 - 22日 コーンスープ
 - かぼちゃサラダ

うんちは体からの通信簿！ よいうんちづくりのための3つの力

うんちを作る力

考える食べる！
うんちの源は食。まずは「食べる力」を磨きましょう。ただ食べるのではなく、栄養や健康を考えてよく食べることができるよう給食や食育を通して学んでいきましょう。

うんちを育てる力

おたすけ食材を
うんちのクオリティーを大きく左右するのが腸の中の善玉菌のはたらきです。えさになる食物繊維の多い食べ物を食べて応援し、発酵食品で仲間や味方を増やしてあげましょう。

うんちを出す力

運動も大事！
毎日、きまった時間に出るよう生活リズムを整えましょう。そして体を動かし、おなかの筋肉も鍛えましょう。また「大便でトイレに行くのは恥ずかしい」という思い込みや「うんちをする人を冷やかす」といった悪い習慣もキツパリやめましょう。

あなたはどんな1年になりましたか？

ごたえ Q1=② Q2=③(雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=①(5粒米から作るポン菓子) Q4=①(特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしやハマグリ) Q5=②(①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)

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。》