



2024年 4月

学校給食献立表

給食回数 14回

東郷町給食センター（学校）

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	
お祝いメニューの日	ごはん (小)							ごはん (町)	
10	水	牛乳	いわし			しょうが		有機栽培米 (町), もち米, 赤米	
	★いわしの生姜煮		ササミオイル漬			キャベツ, きゅうり, 梅干し		てんさい糖, でんぷん	
	ささみとキャベツの梅あえ		豆腐 (県), 湯葉		にんじん, みつば (県)	たけのこ, えのきたけ		砂糖, でんぷん	
	★湯葉のすまし汁		豆乳			いちごジャム		砂糖	
	△お祝いいちごゼリー (中)								
11	木	牛乳	豚肉 (県), 赤みそ (県)		ピーマン	しょうが, たけのこ, キャベツ (県)		ごはん (町)	
	ホイコーロー		チキンハム		チンゲン菜 (県)	もやし (県)		三温糖, でんぷん	米ぬか油
	パンサンスー		鶏肉, 豚肉		にんじん	しめじ, たまねぎ, ねぎ		三温糖	ごま油
	はるさめスープ							はるさめ	米ぬか油
12	金	牛乳	ほき			レモン果汁		わかめごはん (町)	
	わかめごはん		油揚げ (県)		ほうれんそう, 有機小松菜 (町)	もやし (県)		米粉, 三温糖	米ぬか油
	米粉のホキフライレモンソース		鶏肉		にんじん	こんにゃく, 大根, しめじ, ねぎ		きび糖	
	千草あえ							じゃがいも, でんぷん	
	おじゃがもち汁							ごはん (町)	
15	月	牛乳	鶏肉, 大豆			ごぼう, たまねぎ, しょうが		でんぷん, てんさい糖	豚脂, 植物油
応募献立	ごはん		豚肉 (県)		にんじん, ピーマン	たまねぎ, キャベツ (県), しめじ		春雨, 三温糖	ごま油, ごま
	ごはんにぴったり和風チャプチェ (●ごま)		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		さといも	
	★呉汁								
16	火	牛乳	ウインナー					サンドイッチロール	
	サンドイッチロール		チキンハム		にんじん	キャベツ (県), とうもろこし		でんぷん	
	ウインナーのトマトソースかけ		豚肉 (県)	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ	たまねぎ		きび糖	フロンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
	コールスローサラダ							じゃがいも, 米粉, 砂糖, でんぷん	米ぬか油, 植物油
	★ポタージュスープ								
お祝いメニューの日	△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ccoli, 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, バインアップル			
にこにこ給食の日	古代米赤飯 (小)							有機栽培米 (町), もち米, 赤米	
17	水	牛乳	鶏肉			しょうが		ごはん (町)	
	ごはん							でんぷん	米ぬか油
	チキンの竜田揚げ				有機小松菜 (町)	はくさい		きび糖	
	小松菜と白菜のおひたし		豚肉 (県)		にんじん	ごぼう, 大根, えのきたけ, ねぎ			米ぬか油
	沢煮わん					さくらんぼ果汁, レモン果汁		三温糖, 水あめ	
	△さくらゼリー (小)							ごはん (町)	
18	木	牛乳	鶏肉, 豚肉, 大豆		トマト	たまねぎ, しょうが, にんにく, 大根, ゆず果汁		でんぷん, 三温糖	豚脂
	ごはん				赤しそ	きゅうり, はくさい			
	おろしハンバーグ		豚肉 (県), 豆腐, 赤みそ (県), 白みそ (県)		にんじん	こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ			
	ゆかりあえ								
	豚汁								
19	金	牛乳	鶏肉		にんじん, トマト (町), かぼちゃ	にんにく, たまねぎ		玄米ごはん (町)	
	玄米ごはん				なた豆, しそ, 大根, かり, なす, れんこん, きゅうり, しょうが, キャベツ (県)	じゃがいも, でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉 (町)		米ぬか油, 植物油	
	にこにこ米粉カレー					バインアップル (缶), みかん (缶), なつめかん (缶)		てんさい糖	米ぬか油
	福神ドレッシングサラダ							でんぷん	
	フルーツミックス							ごはん (町)	
22	月	牛乳	豚肉 (県), 牛肉		にんじん, パセリ	たまねぎ		じゃがいも, 三温糖, 米粉, でんぷん	米ぬか油
	ごはん		まぐろ油漬		にんじん	大根, きゅうり, ゆず果汁		三温糖	
	米粉のじゃがいもコロッケ		豚肉 (県), 油揚げ (県), 豆腐, 赤みそ (県), 白みそ (県)	わかめ	にんじん	大根, 新たまねぎ (県), ねぎ			
	ツナの大根サラダ								
	新たまねぎのみそ汁								
23	火	牛乳	豚肉 (県), 鶏卵			にんにく, たけのこ		玄米ごはん (町)	
	玄米ごはん							三温糖, タピオカでんぷん, 砂糖	ごま, ごま油, 植物油
	★ビビンバ (肉炒め●卵)		しらす, きざみのり		ほうれんそう	もやし (県)		三温糖	ごま油
	★ほうれん草のりじゃこナムル		鶏肉, 豆腐 (県), 豚肉		にんじん	たまねぎ (町), ねぎ		でんぷん	ごま油
	★中華豆腐汁		鶏肉, 油揚げ (県)		にんじん	たけのこ, しいたけ, ふき		アルファ化米 (県), アルファ化もち米, 三温糖	米ぬか油
24	水	牛乳	鶏肉, 豆腐, 大豆			たまねぎ		でんぷん, 砂糖	豚脂, 植物油
かみかみメニュー	春の香りご飯		ロースハム			切干だいこん (県), きゅうり, ゆず果汁		三温糖	ハエッグ 大豆マヨネーズ, ごま, ごま油
	★豆腐ハンバーグ					ぶどう果汁		砂糖	
	★切干大根シャキシャキサラダ (●ごま)								
	▲ぶどうゼリー								
25	木	牛乳	豚肉 (県)			たまねぎ (町), エリンギ, しょうが		ごはん (町)	
	ごはん		かつお節		有機ほうれんそう (町), にんじん	キャベツ (県)		でんぷん	米ぬか油
	豚丼の具		鶏肉, 豆腐 (県), 油揚げ (県)		にんじん	こんにゃく, ごぼう, 大根, ねぎ		さといも	
	春キャベツの土佐和え								
	けんちん汁								
26	金	牛乳	豚肉 (県), 大豆ミンチ (県)		にんじん, トマト (町), ピーマン	たまねぎ (町), マッシュルーム, にんにく		ソフトめん	
	ソフトめん							米粉, 砂糖, でんぷん, とうもろこし粉	大豆油, 植物油
	ミートソース					とうもろこし, キャベツ (県), きゅうり		三温糖	米ぬか油
	コーンサラダ					オレンジ (生)			
	オレンジ								
30	火	牛乳	豚肉 (県), えび, いか, 豚肉		にんじん	たけのこ, はくさい, キャベツ (県), ねぎ		玄米ごはん (町)	
	玄米ごはん		豚肉		にんじん, いら	キャベツ, もやし, エリンギ		三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油
	中華飯の具		ササミオイル漬			もやし (県), きゅうり		でんぷん, てんさい糖, 小麦粉	ごま油, 大豆油, 米ぬか油
	春巻き							三温糖	練りごま
	パンパンジーサラダ								

★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。●印はクラスつけの食品です。◆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】

10日 中学校入学お祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。
 17日 小学1年生給食開始・小学校入学お祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。そしてこの日は、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。

食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン(主に、たんぱく質)を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子供が食べられるようになることがわかっています。定期的に専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食センターでは、子どもたちの健康と健やかな成長を願って、安全でおいしく楽しい給食づくりに努めています。食育もふまえ、今年度も次のような目標に取り組みます。

- ①より安全な食材の使用に努め、健康教育につながる給食にします。
- ②成長期に必要なカルシウムを多く含む献立には★マークをつけています。★マークを参考にカルシウムの多い食品を意識して食事に取り入れ、じょうぶな骨格や歯を目指します。
- ③かみかみメニューの日があります。食べ物をよく噛むことで、あごを強くし、むし歯予防につながります。
- ④セレクト給食や年中行事など季節感のある献立を取り入れて楽しい給食を目指します。
- ⑤学校給食への関心を深めるため、毎月1品、児童生徒が考えた「応募献立」が登場します。
- ⑥地産地消に努め、愛知県や東郷町で生産された食材や有機食材を積極的に使います。あいちの郷土食の伝承に努めます。

ご家庭と協力して、子どもたちの健康づくりを目指したいと思います。ご理解とご協力をお願いいたします。

【今月の応募献立】

15日 「ごはんにぴったり和風チャプチェ」 春木台小学校 2年生 ヤング 花梨 さん
 ごま油のかおりがそる、ごはんにぴったりの我が家の定番です。野菜も千切りなので、食べやすくおすすめです。

