



2024年 7月

学校給食献立表

給食回数 13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 月	ごはん さけのさっぱりみぞれかけ 二色漬け (●ごま) さつま汁	牛乳	鮭				ごはん (町) でんぷん, 三温糖	米ぬか油 ごま
2 火	玄米ごはん 夏野菜カレー チキンナゲット (小2中3個) シャキシャキれんこんサラダ △さくらゼリー (小) △いちごゼリー (中)	牛乳	豚肉 (県) 鶏肉, 大豆 ベーコン		にんにく, トマト (町), かぼちゃ, 有機ピーマン (町)	にんにく れんこん, きゅうり, とうもろこし, ゆず果汁	玄米ごはん (町) でんぷん, 砂糖, さつまいも, 米粉 (町) 三温糖, でんぷん, 小麦粉 三温糖 三温糖, 水あめ 砂糖	米ぬか油, 植物油, 米ぬか油, 植物油, 豚脂 米ぬか油, オリーブ油
3 水	ごはん 枝豆入りコロケ ピーマンのシャキシャキ塩炒め ★たこボール汁	牛乳	鶏肉 魚肉すり身, たこ		ピーマン, にんじん にんじん	えだまめ, たまねぎ にんにく	ごはん (町) じゃがいも, でんぷん, 小麦粉, 砂糖 でんぷん でんぷん, きび糖	植物油, 米ぬか油 米ぬか油 植物油
4 木	クロワッサン ★オムレツのトマトソース 夏野菜のさっぱりマリネ 豆乳コーンスープ	牛乳	鶏卵		トマト		クロワッサン でんぷん, 三温糖	植物油 米ぬか油, オリーブ油 植物油
5 金	ごはん 星型ハンバーグのレモンソース ごま酢あえ 七タ汁 (●そうめん)	牛乳	鶏肉, 大豆, 豚肉 ササミオイル漬 豚肉 (県), 型抜きかまぼこ	わかめ	トマト にんじん にんじん	たまねぎ, にんにく, しょうが, レモン果汁 きゅうり	ごはん (町) 三温糖, でんぷん 三温糖	豚脂 ごま, 米ぬか油
8 月	ごはん さばの八丁みそ煮 ★小松菜のおひたし ★わかめ汁	牛乳	さば, 豆みそ (県) 豚肉 (県), 豆腐 (県)	わかめ	有機小松菜 (町), にんじん にんじん	もやし (県) たまねぎ, ねぎ	ごはん (町) てんさい糖 三温糖	
9 火	たこめし れんこんサンドフライ ★じゃこなっば (●しらす) ▲パインゼリー	牛乳	油揚げ (県), たこ 鶏肉, 大豆ミンチ (県) 乾燥ちりめん		にんじん 有機小松菜 (町)	ごぼう, しいたけ, しょうが れんこん (県), たまねぎ, しいたけ もやし (県)	アルファ化米 (県), アルファ化もち米, 三温糖 でんぷん, 小麦粉	米ぬか油
10 水	ごはん ★いわしの生姜煮 磯香あえ みそけんちん汁	牛乳	いわし	きざみのり		しょうが はくさい, きゅうり	ごはん (町) てんさい糖, でんぷん 三温糖	
11 木	ごはん ユーリンチー はるさめサラダ 五目中華スープ	牛乳	鶏肉			しょうが, ねぎ キャベツ, きゅうり	ごはん (町) でんぷん, 三温糖 春雨, 三温糖	米ぬか油, ごま油 ごま油 米ぬか油
12 金	中華そば ジャージャー麺の具 短冊たまご きゅうりともやしのナムル △冷凍りんご	牛乳	豚肉 (県), 大豆ミンチ (県), 赤みそ (県) 鶏卵		にんじん	しょうが, にんにく (町), たけのこ, しいたけ, ねぎ きゅうり, もやし (県) りんご (缶)	中華そば 砂糖, でんぷん てんさい糖 三温糖	米ぬか油, ごま油 植物油 ごま油
16 火	ごはん 白身魚のフリッター (小2中3個) ささみの大根サラダ おじゃがもち汁 やさしいふりかけ	牛乳	すけとうだら ササミオイル漬 鶏肉, 油揚げ (県) かつお節	おきあみ, あおさ		ゆず果汁, 大根, きゅうり 大根, しめじ, ねぎ 栗だいいん, しそ, かぼちゃ, にんじん	ごはん (町) 小麦粉, でんぷん, 三温糖, 米粉 青じそドレッシング, 三温糖 じゃがいも, でんぷん 砂糖	米ぬか油
17 水	玄米ごはん 中華飯の具 揚げぎょうざ (小2中3個) きゅうりのごま醤油 (●ごま)	牛乳	豚肉 (県), えび, いか 豚肉 (県)		にんじん, たけのこ, もやし (県), はくさい, キャベツ, ねぎ にら	キャベツ, たまねぎ, にんにく きゅうり	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん 小麦粉, 揚げぎょうざでんぷん, てんさい糖 三温糖	米ぬか油, ごま油 豚脂, 米ぬか油 ごま油, ごま
18 木	カレーピラフ A野菜のポテトカップグラタン Bなすとトマトのポテトカップグラタン イタリアンサラダ △Cレモンムース ▲Dフローズンヨーグルト △E白桃ゼリー	牛乳	豚肉 (県) 豆乳, おから, 大豆 おから, 大豆 豆乳, ゼラチン, 大豆	フローズンヨーグルト	にんじん にんじん, ほうれんそう トマト, にんじん 赤パブリカ	たまねぎ, マッシュルーム たまねぎ, りんご果汁, にんにく キャベツ, きゅうり, とうもろこし レモン果汁	アルファ化米 (県) じゃがいも, 米粉, 水あめ, 砂糖, でんぷん じゃがいも, 米粉, 水あめ, 砂糖, でんぷん 三温糖 砂糖, でんぷん	米ぬか油 植物油 植物油 米ぬか油, オリーブ油

★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】
 ・2日 かみかみメニューの日です。「シャキシャキれんこんサラダ」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことであごを強くし、歯並びをよくしてむし歯を予防します。
 ・5日 七夕メニューの日です。「七タ汁」の中には、天の川に見立てた、かまぼこやそうめんが入っています。
 ・12日 中華そばに、ジャージャー麺の具、短冊たまご、きゅうりともやしのナムルをのせて、まぜながら食べましょう。
 ・18日 1学期最後の給食は、サマーセレクトランチです。自分で選んだおかずとデザートを楽しんで、おいしくいただきます。

【今月の応募献立】
 3日 「ピーマンのシャキシャキ塩炒め」 諸輪中学校2年生 水野 多英さん
 ピーマンととり肉が塩・こしょうとからみ合っていて、おいしいです。
 ピーマンが気持ちをシャキッと盛り上げてくれます。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる