



2024年10月 保育園給食献立表



東郷町給食センター

給食回数 26回

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 火	わかめごはん	牛乳	豚肉,豆腐,鶏卵		にんじん,みつば	たけのこ,しめじ	わかめごはん	
	かきたま汁		ささみ,大豆		しそ	うめ	でんぷん	米ぬか油
	ささみの大葉梅肉フライ						小麦粉,でんぷん,砂糖	米ぬか油,植物油
	はくさい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		
2 水	豚どん	牛乳	豚肉			しょうが,たまねぎ	ごはん,三温糖,でんぷん	米ぬか油
	じゃがいものみそ汁		鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	にんじん		たまねぎ,大根,ねぎ	じゃがいも	米ぬか油
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ,きゅうり			
3 木	バーガーパンズ	牛乳					バーガーパンズ	
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	にんじん,パセリ	たまねぎ,セロリ,キャベツ			米ぬか油
	ひとくち一口カツ		豚肉				小麦粉,米粉,でんぷん,三温糖	米ぬか油
	かぼちゃのサラダ		豆乳チーズ	かぼちゃ	たまねぎ			ノンエッグ大豆マヨネーズ
4 金	ごはん	牛乳	鶏肉,豆腐,型抜きかまぼこ	わかめ		たけのこ,とうがん,しいたけ,ねぎ	ごはん	米ぬか油
	とうふ豆腐とわかめのすまし汁		さば,赤みそ		しょうが	三温糖,でんぷん		
	さばの甘みそかけ				にんじん	大根,きゅうり,こんにゃく	三温糖	和風ドレッシング,米ぬか油
	こんにゃくサラダ							
5 土	鶏唐揚げ弁当	牛乳	鶏肉 ミートソース ツナ かつおふりかけ		しょうが たまねぎ キャベツ 小松菜		ごはん ぶどうゼリー でんぷん 揚げ油 マカロニ	
	ごはん 鶏唐揚げ マカロニミートソース キャベツ小松菜ソテー ぶどうゼリー かつおふりかけ							
7 月	りんごごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ		にんじん	しめじ	きび糖,アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油,くり
	ごじる呉汁		豚肉,油揚げ,大豆,白みそ		にんじん	ごぼう,こんにゃく,ねぎ	さといも	米ぬか油
	きゅうりとささみの梅あえ		ササミオイル漬			きゅうり,もやし,ねり梅	三温糖	
	パインアップル					パインアップル(生)		
8 火	ドライカレーライス	牛乳	豚肉,大豆ミンチ,豆乳チーズ		にんじん,トマト	たまねぎ,バナナ	ごはん	米ぬか油
	オムレツ		鶏卵				砂糖,でんぷん	植物油
	キャロットハムサラダ		チキンハム	にんじん,有糖にんじんペースト	きゅうり,キャベツ	三温糖	オリーブ油,サウザンアイランドドレッシング	
9 水	ごはん	牛乳	鶏肉		にんじん	たまねぎ,たけのこ,とうもろこし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
	ちゅうか中華コンスープ		鮭				でんぷん,三温糖	米ぬか油
	さけあまず 鮭の甘酢かけ				ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖	ごま油
	ほうれんそうのナムル							
10 木	ごはん	牛乳	豚肉,はんぺん		にんじん	たまねぎ,こんにゃく	きび糖,じゃがいも	米ぬか油
	にくじゃが		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
	なっとう納豆サラダ					もも,パインアップル	マスカットゼリー	
	フルーツゼリー							
11 金	きしめん	牛乳	豚肉,油揚げ,型抜きかまぼこ		にんじん,小松菜	しいたけ	きしめん	
	にく肉きしめんの汁				にんじん	たまねぎ	さつまいも,米粉,でんぷん	米ぬか油
	さつまいもの米粉かき揚げ		しらす			きゅうり	きび糖	ごま油,ごま
	きゅうりのごま醤油あえ							
12 土	きゅうきゅう 救給カレー	牛乳			トマト	とうもろこし,たまねぎ	じゃがいも,うるち米	植物油
	みどりやさい 緑の野菜ジュース				にんじん,ピーマン,グリーンアスパラゲール,ブロッコリー,ほうれんそう	レッドキャベツ,たまねぎ,はくさいセロリ,キャベツ,みかん,ぶどう		
15 火	あきみかく 秋の味覚カレーライス	牛乳	豚肉		にんじん,トマト,かぼちゃ	たまねぎ,しめじ,マッシュルーム,まいだけ,バナナ,にんにく	ごはん,さといも,でんぷん,さつまいも,砂糖,米粉	米ぬか油,植物油
	ほしがた 星形ポテトフライ						じゃがいも,米粉	植物油
	だいこん 大根サラダ				にんじん	大根,きゅうり	三温糖	米ぬか油
16 水	鮭のりつきおにぎり弁当	牛乳	春巻き かぼちゃシューマイ				鮭のりつきおにぎり りんごゼリー	
	鮭のり付きおにぎり 春巻き かぼちゃシューマイ りんごゼリー							
17 木	ロールパン	牛乳					ロールパン	
	きのこのスープ		ベーコン	にんじん,パセリ	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,えのきたけ,しめじ,まいだけ		米ぬか油	
	こめこ しろみ 米粉の白身フライレモンソース		ほき			レモン果汁	米粉,三温糖	米ぬか油
	ポテトサラダ		チキンハム	にんじん	きゅうり,とうもろこし	じゃがいも,三温糖	米ぬか油,ノンエッグ大豆マヨネーズ	
18 金	ごはん	牛乳	豆乳				有機栽培米	
	こコア豆乳		豚肉,白みそ	にんじん		大根,しめじ,まいだけ,ねぎ	さつまいも	米ぬか油
	さつまいものみそ汁		鶏肉			大根	でんぷん	
	ここにこ給食		れんこんサラダ	まぐろ油漬	にんじん	れんこん,きゅうり	三温糖	米ぬか油
19 土	ハートのコロッケ弁当	牛乳	豚肉 かぼちゃシューマイ ツナ かつおふりかけ		キャベツ にんじん ピーマン はくさい チンゲン菜		ごはん ハートのコロッケ 揚げ油 焼きそば 砂糖	
	ごはん ハートのコロッケ 焼きそば 白菜とチンゲン菜の和え物 かぼちゃシューマイ かつおふりかけ							

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10月 保育園給食献立表



東郷町給食センター

給食回数 26回

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
21 月	ごはん	牛乳	鶏肉,豆腐	沖縄もずく	にんじん,小松菜	えのきたけ,ねぎ	ごはん	米ぬか油
	もずくスープ		豚肉	にんじん,にら	にんにく,たまねぎ,まいたけ	三温糖	米ぬか油,ごま油	
	ブルコギ		しらす	にんじん	キャベツ,きゅうり	きび糖,青じそドレッシング		
	キャベツの青じそあえ							
22 火	ごはん	牛乳	鶏肉,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	ごはん	ごま油
	みそ味噌けんちん汁		いわし			てんぷん,米粉	米ぬか油	
	いわしの蒲焼き		まぐろ油漬	にんじん	切干だいこん,きゅうり	三温糖	ごま	
	きりほしだいこんすき切干大根のごま酢あえ							
23 水	チャーハン	牛乳	豚肉,大豆		にんじん	たまねぎ,ねぎ	三温糖,アルファ化米	米ぬか油
	ごもくちゅうか五目中華スープ		鶏肉		にんじん,小松菜(有機)	たけのこ,しいたけ,もやし,ねぎ	てんぷん	米ぬか油
	ぎょうざ		豚肉		にら	キャベツ,しょうが	てんぷん,砂糖,小麦粉	豚脂,ごま油
	ヨーグルト		ヨーグルト				砂糖	
	だいがえ代替:ももゼリー					もも	てんさい糖	
24 木	ごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ		にんじん,みつば	大根,しいたけ	ごはん	米ぬか油
	のっぺい汁		大豆				さつまいも,砂糖,小麦粉	植物油,米ぬか油
	さつまいもコロケ		豚肉,大豆,ちくわ	ひじき	にんじん	れんこん,とうもろこし	三温糖	米ぬか油
	ひじきのいり煮		かつお節		薬だいこん,しそ,かぼちゃ,にんじん		砂糖	
	やさいふりかけ							
25 金	ソフトめん	牛乳	豚肉,大豆ミンチ		にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	ソフト麺	
	ミートソース		豆腐,魚肉すり身,豆乳,大豆		にんじん	たまねぎ,えだまめ,とうもろこし	米粉,砂糖,てんぷん	米ぬか油,大豆油,植物油
	とうふ豆腐ナゲット					てんぷん,小麦粉,砂糖	植物油,大豆油	
	パリパリサラダ			赤パプリカ	キャベツ,きゅうり	じゃがいも,三温糖	米ぬか油,植物油,オリーブ油	
26 土	ひれかつ弁当	牛乳	ひれかつ ハム かつおふりかけ		たまねぎ ピーマン 切干大根 にんじん きゅうり とうもろこし パインシロップ煮		ごはん 揚げ油 スパゲティナポリタンソース 炒め油 フレンチドレッシング	
	ごはん ひれかつ スパゲティナポリタン 切干大根サラダ パインシロップ煮 かつおふりかけ							
28 月	ごはん	牛乳	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	ごはん	米ぬか油
	とんじる豚汁		豚肉,鶏肉,豆腐			れんこん,たまねぎ	てんぷん,砂糖	豚脂,植物油
	あいりけんさんにく愛知県産肉だんご							
	なめたけあえ		のり	にんじん	はくさい,きゅうり,えのきたけ	砂糖		
29 火	きなこ揚げパン	牛乳	きな粉				砂糖,ロールパン	米ぬか油
	こめこ米粉のナポリタンスパゲティ		チキンウインナー,ベーコン	にんじん,トマト,ピーマン 有機にんじんペースト	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	きび糖,米粉めん	米ぬか油	
	ほうれんそうとハムのサラダ		チキンハム	ほうれんそう,赤パプリカ	えのきたけ,まいたけ,しめじ	三温糖	オリーブ油	
	ミニみかんゼリー				みかん果汁	砂糖		
30 水	ごはん	牛乳	鶏肉,えび,魚肉すり身		にんじん	たまねぎ,はくさい,もやし	ごはん	米ぬか油,豚脂
	えびだんごスープ		豚肉,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	三温糖,春雨,てんぷん	米ぬか油,ごま油
	マーボーはるさめ		まぐろ油漬			きゅうり,キャベツ,とうもろこし	三温糖	ごま油
	ツナときゅうりの中華あえ							
31 木	キャロットピラフ	牛乳	ウインナー		にんじん,ピーマン 有機にんじんペースト	たまねぎ	アルファ化米	米ぬか油,オリーブ油
	ミネストローネ		ベーコン		にんじん,トマト,パセリ	にんにく,たまねぎ,セロリ,マッシュルーム	じゃがいも	米ぬか油
	パンブキンハンバーグ		鶏肉,大豆,豚肉		かぼちゃ,トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが	砂糖,てんぷん	豚脂
	パンブキンババロア		豆乳		かぼちゃ		砂糖	植物油

10月 給食 だより

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



魚に親しもう!

日本人の食生活のスタイルが変わり、魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で魚というものが嫌なようです。秋は、さばやさけなどの油もののおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。魚の栄養を紹介します!

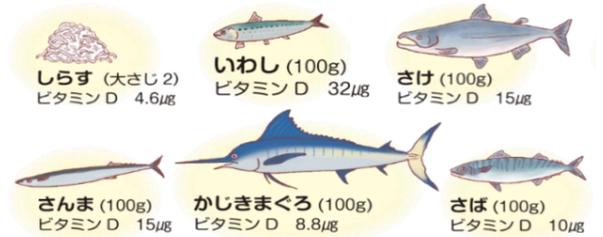
魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム 骨や歯を丈夫にします。	不飽和脂肪酸 (DHA・EPA) 青の魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。
たんぱく質 私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。	ビタミン 魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

みなさんは、**ビタミンD**という栄養素をご存知ですか? ビタミンDは唯一、人間の体内で作ることのできるビタミンなのです。面白いですね。

ビタミンDを多く含む食べ物は?

主にさけ、いわし、しらすといった魚類やきのこ類に多く含まれます。穀類や野菜、肉類にはほとんど含まれておらず、このことからビタミンD摂取には魚やきのこ類を食べることが大事といえます。日本には海に囲まれ魚を食べる機会にめぐまれています。現実には年々魚の消費量は下がっています。



愛知県産食材

アルファ化米・豚肉・大豆ミンチ
納豆・豆腐・赤みそ・白みそ・しらす
油揚げ・愛知県産肉団子・ささみ・しそ
切干だいこん・赤しそ・みかん果汁
もやし・みつば・チンゲン菜・うめ

東郷町産食材

ごはん・有機栽培米・有機小松菜
米粉・米粉めん・琉球とうがん
有機にんじんペースト

ビタミンDは人間の体の中でも作られます。それは、日光にあたることです。緯度や時間帯、気候、季節による地域ごとの違いはありますが、体に必要なビタミンDを体内で作るためには平均して1日20分ほど日光に当たることが推奨されています。ビタミンDはカルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成や成長促進に必要な栄養素です。成長著しい子どもたちには、欠かせない栄養素です。冬にかけて日照時間が少なくなったり、厚着をするため肌の露出が少なくなったりします。ですので、不足するビタミンDは食べ物から積極的に補うようにしましょう。ちょうど秋から冬にかけておいしくなる魚類やきのこ類はおすすめの食材ですね。