



2024年 11月

学校給食献立表

給食回数 19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 鉄火みそ きゅうりのごま醤油 (●ごま) 鶏つくね汁	牛乳	豚肉 (県), 大豆, はんぺん, 赤みそ (県)		にんじん	こんにやく, ごぼう, 大根 (県)	ごは (町)	米ぬか油 ごま油, ごま
5 火	鶏ごぼうごはん ★豆腐ハンバーグのあんかけ ささみの大根サラダ ▲★ヨーグルト (◆ぶどうゼリー)	牛乳	鶏肉, 油揚げ (県) 鶏肉, 豆腐, 大豆 ササミオイル漬	ヨーグルト	にんじん	ごぼう, しいたけ たまねぎ ゆず果汁, 大根 (県), きゅうり	アルファ化米 (県), アルファ化もち米, 三温糖 でんぷん, 三温糖 青じそドレッシング, 三温糖	豚脂, 植物油
6 水	玄米ごはん 豚丼の具 ★切干大根ときゅうりの塩昆布あえ (●ごま) ★具汁	牛乳	豚肉 (県) 豚肉 (県), 油揚げ (県), 大豆, 白みそ (県)	塩昆布	にんじん	たまねぎ, エリンギ, しょうが 切干だいこん (県), きゅうり こんにやく, 大根 (県), ねぎ	玄米ごはん (町) でんぷん	米ぬか油 ごま油, ごま
7 木	ごはん 豚肉の細切り炒め パンパンジーサラダ はるさめスープ	牛乳	豚肉 (県) ササミオイル漬 鶏肉, 豚肉		ピーマン	たけのこ もやし (県), きゅうり しめじ, たまねぎ, ねぎ	ごはん (町) 三温糖, でんぷん 三温糖	練りごま 米ぬか油
8 金	白玉うどん 肉うどんの汁 さつまいもコロケ シャキシャキれんこんサラダ	牛乳	豚肉 (県), 油揚げ (県) 大豆 ベーコン		有機小松菜 (町), にんじん	しいたけ, ねぎ れんこん, きゅうり, とうもろこし, ゆず果汁	白玉うどん (県) でんぷん さつまいも, 砂糖, 小麦粉, とうもろこしでんぷん 三温糖	植物油, 米ぬか油 米ぬか油, オリーブ油
11 月	わかめごはん 鮭のきのこあんかけ アーモンド和え (●アーモンド) 豚汁	牛乳	鮭 豚肉 (県), 豆腐 (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)		ほうれんそう (県), にんじん にんじん	たまねぎ, しめじ, しいたけ もやし (県)	わかめごはん (町) でんぷん, 三温糖	米ぬか油 アーモンド
12 火	玄米ごはん ★麻婆豆腐 ★切干大根入りナムル フルーツミックス	牛乳	豚肉 (県), 大豆ミンチ (県), 豆腐, 赤みそ (県), コチジャン		にんじん ほうれんそう (県)	しょうが, にんにく, たけのこ, ねぎ もやし (県), 切干だいこん (県) パインアップル (缶), みかん (缶), なつみかん (缶)	玄米ごはん (町) 三温糖, でんぷん 三温糖 てんさい糖	米ぬか油, ごま油 ごま油
13 水	玄米ごはん 鶏そぼろどんぶり (●卵) ★ひじきサラダ おじゃがもち汁	牛乳	鶏卵, 鶏肉 まぐろ油漬, 大豆 (県) 鶏肉, 油揚げ (県)	ひじき	ほうれんそう (県) にんじん	たまねぎ, しょうが キャベツ (県), とうもろこし, ゆず果汁 大根 (県), しめじ, ねぎ	タピオカでんぷん, 三温糖, でんぷん 三温糖 じゃがいも, でんぷん	植物油 米ぬか油, オリーブ油
14 木	あいちの米粉パン 焼きそば ごぼう入りつくね (2個) りんご	牛乳	豚肉 (県), いか, はんぺん 鶏肉, 大豆		にんじん	キャベツ (県), もやし (県), たまねぎ ごぼう, たまねぎ, しょうが りんご (生)	あいちの米粉パン (県) 焼きそば麺, 三温糖 でんぷん, てんさい糖	米ぬか油 豚脂, 植物油
15 金	ごはん ★納豆あえ (●チーズ) 二色漬け ★つみれ汁 ★手巻きのみ	牛乳	納豆 (県) チーズ 魚肉すり身, 豆腐 しらす, あおさ ほしのり (県)		にんじん	ねぎ, とうがん (町), 大根 (県), こんにやく, ごぼう	ごはん (町) きび糖 てんさい糖 でんぷん, てんさい糖	
18 月	ごはん 鶏肉とレバーの甘辛だれ ごま酢あえ 沢煮わん	牛乳	鶏肉, レバー ササミオイル漬 豚肉 (県), かまぼこ	わかめ	にんじん にんじん	きゅうり ごぼう, 大根 (県), ねぎ	ごはん (町) でんぷん, 三温糖 三温糖	米ぬか油 ごま, 米ぬか油 米ぬか油
19 火	ごはん おろしハンバーグ ★じゃこなっば (●しらす) 秋の味覚汁 △東郷町産柿	牛乳	鶏肉, 豚肉, 大豆 豚肉 (県), 白みそ (県), 赤みそ (県)	乾燥ちりめん	トマト, たまねぎ, しょうが, にんにく, 大根 (県), ゆず果汁 有機小松菜 (町)	もやし (県) まいたけ, ねぎ 柿 (生) (町)	ごはん (町) でんぷん, 三温糖 さつまいも (町)	豚脂
20 水	△野菜ジュース 玄米ごはん にこにこ米粉カレー 米粉のチキンカツ 福神ドレッシングサラダ	牛乳	鶏肉 鶏肉		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, フロッコリー, ほうれんそう, フチヴェール, パセリ, リーフレタス, かぼちゃ, クレソン にんじん, トマト (町), かぼちゃ	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	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), 米ぬか油, 植物油 とうもろこしでんぷん, 米粉, 三温糖, でんぷん	オリーブ油, 米ぬか油 米ぬか油
21 木	東郷町産有機栽培米 さばの八丁みそ煮 干草あえ ★かきたま汁	牛乳	さば, 豆みそ 油揚げ (県) 鶏肉, 豆腐 (県), 鶏卵 (県)		ほうれんそう (県), 有機小松菜 (町)	もやし (県) えのきたけ, ねぎ	有機栽培米 (町) てんさい糖 きび糖 でんぷん	
25 月	コーンピラフ れんこんサンドフライ ツナサラダ △東郷町産お米のタルト (◆りんごのタルト)	牛乳	鶏肉 鶏肉, 大豆ミンチ (県) まぐろ油漬 鶏卵 豆乳		にんじん にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, とうもろこし れんこん, たまねぎ, しいたけ ゆず果汁, キャベツ (県), きゅうり りんご	アルファ化米 (県) でんぷん, 小麦粉 ノンエッグ大豆マヨネーズ 小麦粉, 米粉, 三温糖 砂糖, 米粉, でんぷん	オリーブ油 米ぬか油 植物油 植物油
26 火	ごはん ぎょうざ (小2個中3個) 中華風春雨煮 わかめスープ	牛乳	豚肉 豚肉 (県) 鶏肉, 豆腐 (県), 豚肉	わかめ	にんじん にんじん にんじん	キャベツ, しょうが しいたけ, たけのこ もやし (県), しいたけ, ねぎ	ごはん (町) でんぷん, 砂糖, 小麦粉 はるさめ, 三温糖 でんぷん	豚脂, ごま油 ごま油
27 水	クロスロールパン きのこのクリームシチュー 苦手な魚をこくふく! 白身魚のカレームニエル イタリアンサラダ	牛乳	鶏肉 すけそうだら	牛乳, チーズ	にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, まいたけ, しめじ にんにく	クロスロールパン 米粉, 砂糖, でんぷん でんぷん	植物油, 米ぬか油 米ぬか油
28 木	ごはん ★厚焼き卵のあんかけ 肉じゃが ゆかりあえ	牛乳	鶏卵 豚肉 (県)		にんじん 赤しそ	こんにやく, たまねぎ きゅうり, はくさい (県)	ごはん (町) 砂糖, タピオカでんぷん, でんぷん じゃがいも, 砂糖	大豆油
29 金	ソフトめん ミートソース コールスローサラダ みかん	牛乳	豚肉 (県), 大豆ミンチ (県) チキンハム		にんじん, トマト (町), ピーマン にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく キャベツ (県), とうもろこし みかん (生) (県)	ソフトめん 米粉, 砂糖, でんぷん, とうもろこし粉 きび糖	大豆油, 植物油 フレンチドレッシング

★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】

8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」をよくかんで食べましょう。よくかむことであごを強くし、歯並びを



【今月の応募献立】

27日 「苦手な魚をこくふく! 白身魚のカレームニエル」
諸輪中学校 2年生 河合 さくら子 さん
魚がきらいな人でも、カレーの味がしっかりしていて、すごく食べやすいです。



いただきますーす

NO.70
令和6年11月
東郷町給食センター



秋の愛知を食べる学校給食の日です。
東郷町に伝わる郷土の料理と愛知県や東郷町の食材を多めに使用しています。
自然の恵みに感謝していただきましょう。

献立

- ・ごはん
- ・おろしハンバーグ
- ・じゃこなっば
- ・秋の味覚汁
- ・柿
- ・牛乳

十一月十九日（火）

じゃこなっば

じゃこなっばは、東郷町産有機小松菜を使用したカルシウムたっぷりの和え物です。



秋の味覚汁

秋の味覚を代表するさつまいもやきのこが入ったみそ汁です。東郷町産のさつまいもと愛知県産の豚肉、みそを使用しています。



柿

東郷町と近隣地区（豊明市・日進市）で収穫された柿の皮をむいて、個包装にして提供します。東郷町では、明治の初期にはすでに品質のよい柿が栽培されていたようです。柿はビタミンAとCが豊富に含まれています。



11月24日は「和食の日」

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、次のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。
和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてください。

和食の4つの特徴

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

食事時の「手」、どうしていますか？



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？



こんだてぼしゅうけっかはっぴょう 献立募集結果発表！

給食センターでは5月から6月にかけて、リクエスト給食として「東郷のめぐみたっぷり！我が家の自慢料理！」をテーマに、小中学生の皆さんから献立を募集しました。その結果、小学生100人、中学生60人とたくさんの応募がありました。本当にありがとうございました。
炊き込みご飯、煮物、汁物、炒め物、揚げ物といろいろな調理法でバラエティーに富んだ楽しい内容の献立がよせられました。応募があった献立の中から、給食として作ることができ、夢があり、今までにないものなどの選考基準にそって審査した結果、下記のとおり選ばれました。なお、入選した献立は1月以降の給食に登場します。お楽しみに！

入選

東郷小学校 5-1	小池夏澄	大根と豚ひき肉でマーボー大根
東郷小学校 5-2	小杉望結	豆乳味噌スープ
春木台小学校 4-3	清水咲絢	ちくわのなんばん
春木台小学校 6-3	大川莉代南	イカのサラダ
諸輪小学校 6-2	枝松結希	夏にぴったり！！トマトときゅうりの中華風ツナサラダ
音貝小学校 2-2	松山咲良	えいようまんてんシチュー
高嶺小学校 5-2	山下優菜	緑の野菜とピンクの梅干！しゃきずっぱサラダ！
東郷中学校 3-4	小島優空	簡単白菜サラダ
諸輪中学校 1-1	杉本玲未	切り干し大根のマヨ和え
諸輪中学校 1-1	山内萌乃	色とりどりの切り干し大根のソース炒め
諸輪中学校 1-2	加藤可樹	とり肉とえのきのしょうがスープ

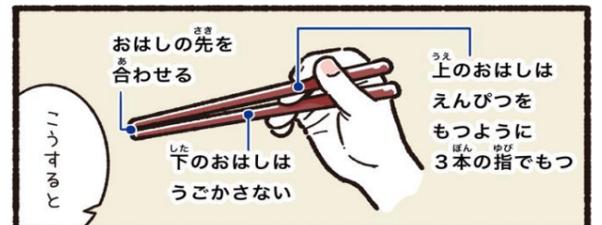
11品

佳作

東郷小学校 5-1	磯部日葉里	ピーマンとじゃこの甘辛おなか炒め
東郷小学校 5-2	山下淳葵	ウインナーと玉ねぎのポテサラ
東郷小学校 5-3	山本ここの	野菜たっぷりスープ

3品

おはしってすごい！



おはしを上手に使用して、おいしく食べましょう。