



2024年 12月

学校給食献立表

給食回数 15回

東郷町給食センター

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
2月	ごはん ★★さば銀紙焼き いりどり ★わかめ汁	牛乳	さば, 豆みそ 鶏肉 豚肉 (県), 豆腐 (県)				ごはん (町) 砂糖, 米粉 三温糖	
3火	玄米ごはん ★★ビビンバ(肉炒め●卵) ★切干大根入りナムル ★中華豆腐汁	牛乳	豚肉 (県), 鶏卵 鶏肉, 豆腐 (県), 豚肉			にんにく, たけのこ ほうれんそう (県) にんじん (県)	玄米ごはん (町) 三温糖, タピオカでんぷん 三温糖 でんぷん	ごま, ごま油, 植物油 ごま油
4水 応募献立	クロロロールパン 彩りカレーポトフ 魚入り豆腐ナゲット (小2中3) フルーツのゼリーあえ	牛乳		ベーコン, 鶏肉, 鶏卵 (県) 豆腐, 魚肉すり身, 豆乳, 大豆	にんじん (県) にんじん パインアップル(缶), みかん(缶), 黄桃(缶), メロン(県)	キャベツ(県), 大根(県) たまねぎ, えだまめ, とうもろこし	クロロロールパン でんぷん, 砂糖, じゃがいも でんぷん, 小麦粉 三温糖, てんさい糖, でんぷん	豚脂, 米ぬか油 植物油, 大豆油
5木	ごはん かつお入りキャベツつくね ★★納豆サラダ (●チーズ) 沢煮わん	牛乳	鶏肉, 削り節 納豆 (県), チキンハム 豚肉 (県), かまぼこ	チーズ	えんどうまめ きゅうり, とうもろこし にんじん (県)	キャベツ, しょうが ごぼう, 大根(県), えのきたけ, ねぎ	でんぷん, 砂糖 きび糖	豚脂 米ぬか油 米ぬか油
6金	☆チャーハン ☆揚げようざ(小2中3) ☆パンパンジーサラダ ▲☆☆ヨーグルト (◆りんごゼリー)	牛乳	豚肉 (県), 大豆, 豚肉 豚肉 (県) ササミオイル漬		にんじん (県) にんじん	たまねぎ, しょうが, しいたけ, ねぎ たまねぎ, れんこん もやし(県), きゅうり	水あめ, 三温糖, アルファ化米 (県) でんぷん, 三温糖, 小麦粉 三温糖	ごま油 植物油, 米ぬか油 練りごま
有機農産物の給食の日	東郷町産有機栽培米 ☆照り焼きチキン ★小松菜のおひたし	牛乳	鶏肉			しょうが, にんにく, たまねぎ, りんご, レモン果汁	有機栽培米 (町) 三温糖	
9月	☆おじゃがもち汁 ☆味付けのり	牛乳	鶏肉, 油揚げ (県)	味付けのり	にんじん (県)	大根(県), しめじ, ねぎ	じゃがいも, でんぷん	
10火	ごはん みそおでん ささみと青菜のごまだれ ☆大学芋	牛乳	豚肉 (県), 玉はんぺん, 生揚げ, 赤みそ (県) ササミオイル漬	こんぶ	にんじん (県) にんじん (県), チンゲン菜	大根(県), こんにゃく もやし(県)	ごはん (町) さといも, 黒砂糖 三温糖	練りごま 米ぬか油
11水	ごはん ハンバーグきのこソースかけ ☆シャキシャキれんこんサラダ じゃがいもとキャベツのスープ	牛乳	豚肉, 鶏肉, 大豆 ベーコン 豚肉 (県)		トマト, たまねぎ, しょうが, にんにく, しめじ, マッシュルーム, まいたけ にんじん (県) にんじん (県), パセリ	れんこん, きゅうり, とうもろこし, ゆず果汁 たまねぎ, キャベツ(県)	ごはん (町) 小麦粉, でんぷん, 三温糖 三温糖 じゃがいも	豚脂 米ぬか油, オリーブ油 米ぬか油
12木	ごはん ★厚焼き卵のもみじおろし ひじきの炒め煮 冬野菜のみそ汁	牛乳	鶏卵 鶏肉, 大豆 豚肉 (県), 油揚げ (県), 赤みそ (県), 白みそ (県)	ひじき	有機にんじん(町) にんじん (県) 小松菜	大根(県), ゆず果汁 れんこん, とうもろこし はくさい(県), かぶ(県)	ごはん (町) 砂糖, タピオカでんぷん, でんぷん 三温糖	大豆油 米ぬか油
13金	☆中華そば ☆長崎ちゃんぽん ☆春巻き きゅうりのピリ辛漬け	牛乳	豚肉 (県), いか, えび, かまぼこ 豚肉		にんじん (県) にんじん, なら	キャベツ(県), もやし(県), ねぎ キャベツ, もやし, エリンギ きゅうり	中華そば でんぷん でんぷん, てんさい糖, 小麦粉 三温糖	豚脂 ごま油, 大豆油, 米ぬか油 ごま油
16月	ごはん 和風コロッケ ごま酢あえ さつま汁	牛乳	大豆 ササミオイル漬 鶏肉, はんぺん, 白みそ (県), 赤みそ (県)	わかめ	にんじん にんじん (県)	れんこん(県) きゅうり ごぼう, 大根(県), ねぎ	ごはん (町) じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, 上新粉, でんぷん 三温糖 さつまいも(町)	大豆油, 米ぬか油 ごま, 米ぬか油
17火	ごはん ミート丼の具 ★オムレツ 白菜とベーコンのスープ ☆ココア牛乳の素	牛乳	豚肉 (県) 鶏卵 ベーコン		にんじん(県), トマト (町), ピーマン にんじん(県), パセリ, セロリ, たまねぎ, はくさい(県), マッシュルーム	たまねぎ, セロリ, にんにく	ごはん (町) でんぷん, 砂糖 砂糖, 三温糖	大豆油 植物油 大豆油
18水	ごはん ☆すき焼き風煮 ★いわしの梅煮 ☆みかん	牛乳	豚肉 (県), 焼き豆腐 いわし		にんじん(県), こんにゃく, ねぎ, たまねぎ, はくさい(町), えのきたけ 梅干し みかん(生) (県)		ごはん (町) 三温糖 てんさい糖, でんぷん	米ぬか油
19木 冬至メニュー	ごはん かぼちゃのそぼろあんかけ チンゲン菜のじゃこドレあえ ☆豚汁	牛乳	鶏肉 チキンハム 豚肉 (県), 豆腐, 赤みそ (県), 白みそ (県)		かぼちゃ チンゲン菜(県) にんじん(県), こんにゃく, ごぼう, 大根(県), ねぎ(町)		ごはん (町) でんぷん, 砂糖 三温糖	米ぬか油 米ぬか油
20金	☆カレーピラフ お米とポテトのチキンカツ コールスローサラダ △C ゆずゼリー △D 米粉のガトーショコラ △E いちごのカップデザート	牛乳	鶏肉 鶏肉, 大豆 チキンハム 豆乳 豆乳, 大豆		にんじん(県), トマト (町) にんじん(県) いちごジャム	たまねぎ, マッシュルーム キャベツ(町), とうもろこし ゆず果汁 砂糖 三温糖, 米粉 砂糖	アルファ化米 (県) 米粉, とうもろこしでんぷん, でんぷん, 三温糖, 植物油, 米ぬか油 きび糖 砂糖 三温糖, 米粉 植物油 植物油	オリーブ油 フレンチドレッシング

☆印は中学校3年生のリクエスト給食です。★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。「いりどり」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことでお舌を強くし、歯並びをよくし、虫歯を予防します。
19日 冬至(21日)にちなみ、「かぼちゃのそぼろあんかけ」が出ます。冬至とは1年のうち、昼が最も短く、夜が長くなる日のことです。この日に「かぼちゃ」を食べ、ゆず風呂に入ると、風邪をひかないという言い伝えがあります。
20日 2学期最後の給食は、セレクト給食の日です。自分で選んだデザートをもみんなで楽しく食べましょう。



【今月の応募献立】4日「彩りカレーポトフ」 諸輪中学校 2年生 佐藤 綾音 さん
野菜が苦手な人でも、カレーの味を強めにしてある献立なので、誰でもおいしく食べられます。彩りがよいので、よりおいしく食べられます。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は一見きれいに見えても、細胞やウイルスなどがたくさん付いています。感染を防ぐために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。 汚れの残りやすい部分は念入りに。 流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう効果的です。