



2024年 12月 保育園給食献立表



給食回数 24回

東郷町給食センター（保育園）

給食日	主な食品とその働き 献立名		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		豚 ^{ぶた} どん	豚肉			しょうが,たまねぎ	ごはん,三温糖,でんぶん	米ぬか油
		のっぺい汁 ^{じる}	鶏肉,ちくわ,油揚げ		にんじん,みつば	大根,しいたけ	さといも,でんぶん	米ぬか油
		あおな ^{あおな} 青菜とささみのあえもの	ササミオイル漬		小松菜 ^{（有機）} ,にんじん	キャベツ	きび糖	
3火		ごはん					ごはん	
		さつまいものみそ汁 ^{しる}	豚肉,白みそ		にんじん	たまねぎ,大根,しめじ,まいたけ,ねぎ	さつまいも	米ぬか油
		サーモンフライレモンソース	鮭			レモン果汁	小麦粉,三温糖,でんぶん	米ぬか油
		れんこんサラダ	チキンハム		にんじん	れんこん,きゅうり,とうもろこし	三温糖	オリーブ油
4水		クロロールパン					クロロールパン	
		ポークシチュー	豚肉		にんじん,上マ ^ト ,ピーマン,ブロッコリー	セロリ,たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	じゃがいも,米粉,砂糖,でんぶん,とうもろこし粉	米ぬか油,植物油
		ふぐ ^{ふぐ} 福神サラダ			なた豆,しそ	大根,うり,なす,れんこん,きゅうり,しょうが,キャベツ	てんさい糖,三温糖	米ぬか油
		フルーツゼリーミックス				パインアップル,もも,メロン	砂糖,でんぶん	
5木		ごはん					ごはん	
		みそおでん	豚肉,生揚げ,はんぺん,赤みそ		にんじん	大根,こんにゃく	さといも,きび糖	米ぬか油
		なっとう ^{なっとう} 納豆あえ	納豆	チーズ			きび糖	
		きゅうりの酢 ^す のもの		しらす		きゅうり	三温糖	
6金		チャーハン	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 ^{ごもく} ちゅうか ^{ちゅうか} 五目中華スープ	鶏肉		にんじん,チンゲン菜	たけのこ,しいたけ,もやし,はくさい,ねぎ	でんぶん	米ぬか油
		あい ^{あい} ちけん ^{ちけん} さんやさい ^{さんやさい} 愛知県産野菜ぎょうざ	豚肉		にんじん	たまねぎ,れんこん	でんぶん,三温糖,小麦粉	植物油,米ぬか油
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		代替：お米のババロア ^{こめ}	豆乳			みかん	水あめ,砂糖,米粉	植物油
7土		鶏唐揚げ弁当	鶏肉 ツナ ひじき		しょうが にんじん 糸こんにゃく たまねぎ キャベツ ほうれんそう		ごはん でんぶん 揚げ油 じゃがいも 砂糖 炒め油 マカロニ フレンチ白ドレッシング 国産りんごゼリー	
		ごはん 鶏唐揚げ じゃがいも煮 骨太サラダ 国産りんごゼリー かつおふりかけ						
9月	有機農産物の日	ごはん					有機栽培米	
		ココア ^{とうにゅう} 豆乳	豆乳				砂糖	植物油
		けん ^{けん} ちゃん汁 ^{じる}	鶏肉,豆腐,油揚げ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	さつまいも,でんぶん	米ぬか油,ごま油
		こめ ^{こめ} こ ^{こめ} 米粉のチキンカツレモンソース	鶏肉			レモン果汁	米粉,三温糖,でんぶん	米ぬか油
にこにこ給食		ゆうき ^{ゆうき} こまつな ^{こまつな} 有機小松菜のしらすあえ		しらす	小松菜 ^{（有機）}	もやし,きゅうり	きび糖	
10火		ごはん					ごはん	
		ぶた ^{ぶた} にく ^{にく} 豚肉とはくさいのみそ汁 ^{しる}	豚肉,油揚げ,白みそ		にんじん	たまねぎ,しめじ,か ^か ぶ ^ぶ はくさい,ねぎ		米ぬか油
		いわし ^{いわし} の梅煮 ^{うめ}	いわし			梅干し	てんさい糖,でんぶん	
		だい ^{だい} い ^い こん ^{こん} 大根サラダ			にんじん	大根,きゅうり	三温糖	米ぬか油
11水		こめ ^{こめ} こ ^{こめ} 米粉のポークカレーライス	豚肉		にんじん,上マ ^ト ,かぼちゃ	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,りんご	ごはん,じゃがいも,米粉,でんぶん,砂糖,さつまいも	米ぬか油,植物油
		ほし ^{ほし} が ^が た ^た 星型ポテトフライ					じゃがいも,米粉	植物油
		はな ^{はな} や ^や さい ^{さい} 花野菜のサラダ	まぐろ油漬		ブロッコリー,にんじん	カリフラワー	三温糖	オリーブ油
12木		ごはん					ごはん	
		こ ^こ じ ^じ る ^る 呉汁	豚肉,油揚げ,大豆,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	さといも	米ぬか油
		てりやきハンバーグ	豚肉,大豆,鶏肉			たまねぎ	でんぶん	豚脂
		ち ^ち ぐ ^ぐ さ ^さ 千草あえ	油揚げ		にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖	ごま
13金		ち ^ち ゅう ^{ゅう} か ^か 中華そば					中華そば	
		みそラーメン	豚肉,大豆,赤みそ,白みそ,なると		にんじん,チンゲン菜 ^{（有機）}	にんにく,しょうが,たけのこ,とうもろこし,もやし,キャベツ,ねぎ	でんぶん	米ぬか油,ごま油
		しゅうまい	豚肉			たまねぎ,しょうが	小麦粉,でんぶん,砂糖	
		きゅうりのごま ^{しょうゆ} 醤油あえ				きゅうり	きび糖	ごま油,ごま
14土		き ^き ゅう ^{ゅう} き ^き き ^き ゅう ^{ゅう} 救給力レー			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
		む ^む ら ^ら さ ^さ き ^き や ^や い ^い 紫の野菜ジュース			にんじん,ケール,アスパラ,パセリ,ほうれんそう,かぼちゃ,クレスン,しそ	キャベツ,はくさい,セロリ,たまねぎ,ぶどう,レモン,ブルーベリー,ラズベリー		
16月		ごはん					ごはん	
		な ^な ま ^ま あ ^あ 生揚げのみそ汁 ^{しる}	豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ		にんじん	大根,えのきだけ,キャベツ,ねぎ		米ぬか油
		ごぼう ^{ごぼう} 入りつくね	鶏肉,大豆			ごぼう,たまねぎ,しょうが	でんぶん,てんさい糖	豚脂,植物油
		ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬,かつお節	ひじき,しらす	にんじん,ピーマン		三温糖	
17火		ごはん					ごはん	
		えび ^{えび} しんじょうのすまし汁 ^{しる}	鶏肉,えび,魚肉すり身		にんじん,チンゲン菜 ^{（有機）}	たまねぎ,たけのこ,ねぎ	でんぶん	米ぬか油,豚脂
		みそかつ	豚肉,赤みそ				小麦粉,米粉,砂糖	米ぬか油
		キャベツの昆 ^{こん} 布 ^ぶ あえ	まぐろ油漬	こんぶ		キャベツ,きゅうり	三温糖,でんぶん	
18水		ごはん					ごはん	
		さわ ^{さわ} に ^に 沢煮わん	豚肉,かまぼこ		にんじん	ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ		米ぬか油
		さ ^{ぎん} ば ^が 銀紙焼き	さば,豆みそ				砂糖,米粉	
		ゆかりあえ			赤しそ	はくさい,きゅうり		

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 12月 保育園給食献立表



東郷町給食センター（保育園）

給食回数 24回

給食日	献立名	主な食品とその働き	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
19	木	ごはん ひきすり あつや たまご 厚焼き卵のおろしあんかけ こくさん 国産オレンジ	牛乳	鶏肉、焼き豆腐、型抜きかまぼこ		にんじん、 小松菜（有機）	ごぼう、こんにゃく、しいたけ、 はくさい 、えのきだけ、 ねぎ	ごはん きび糖	米ぬか油
20	金	しらたま 白玉うどん にく 肉うどんの汁 かぼちゃのそぼろあんかけ さんしょく 三色あえ ゆずゼリー	牛乳	豚肉、油揚げ、型抜きかまぼこ		にんじん、 小松菜（有機）	たまねぎ、しいたけ	白玉うどん でんぷん	米ぬか油
冬至メニュー				鶏肉		かぼちゃ	しょうが	三温糖、でんぷん	米ぬか油
						にんじん	大根、きゅうり、もやし	てんさい糖、きび糖	
							ゆず果汁	砂糖	
21	土	ハンバーグ弁当 ごはん ハンバーグ 小松菜ソテー マッシュポテト 国産みかんゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ハンバーグ ツナ		キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん グリンピース 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 砂糖 じゃがいも 国産みかんゼリー	
23	月	ミルクロール とうにゅう 豆乳コーンスープ チキンのバーベキューソース にんじんとツナのサラダ クリスマス献立 ピピピチーズ 代替：ミニみかんゼリー	牛乳	鶏肉、豆乳		にんじん、パセリ	たまねぎ、とうもろこし	ミルクロールパン	
				鶏肉			しょうが、たまねぎ、にんにく、りんご、レモン果汁	きび糖	米ぬか油、植物油
				まぐろ油漬		にんじん	きゅうり、 キャベツ	三温糖	オリーブ油
					チーズ				
							みかん果汁	砂糖	
24	火	油淋鶏弁当 ごはん 油淋鶏 豚すき煮 ごまあえ かつおふりかけ 国産みかんゼリー	牛乳	鶏肉 豚肉 かつおふりかけ		ねぎ はくさい たまねぎ にんじん もやし キャベツ ほうれんそう とうもろこし		ごはん 揚げ油 砂糖 ごま 国産みかんゼリー	
25	水	照りマヨチキン弁当 ごはん 照りマヨチキン 大根そぼろ煮 チンゲン菜ツナ和え 野菜と雑穀のかむふりかけ 国産りんごゼリー	牛乳	鶏肉 ツナ 豚肉		大根 にんじん キャベツ チンゲン菜 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん マヨネーズ 砂糖 国産りんごゼリー	
26	木	星のコロッケ弁当 ごはん 星のコロッケ シャキシャキ肉団子 コーンサラダ かつおふりかけ パインシロップ煮	牛乳	シャキシャキ肉団子 かつおふりかけ		キャベツ にんじん とうもろこし パインシロップ煮		ごはん 星のコロッケ 揚げ油 フレンチドレッシング	
27	金	ヒレカツ弁当 ごはん ヒレカツ 鶏肉じゃが 大根サラダ かつおふりかけ パインシロップ煮	牛乳	ヒレカツ 鶏肉 かつおふりかけ		たまねぎ にんじん 大根 とうもろこし パインシロップ煮		ごはん 揚げ油 じゃがいも 砂糖 フレンチ白ドレッシング	
28	土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ じゃがいも煮 骨太サラダ 国産りんごゼリー かつおふりかけ	牛乳	鶏肉 ツナ ひじき		しょうが にんじん 糸こんにゃく たまねぎ キャベツ ほうれんそう		ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも 砂糖 炒め油 マカロニ フレンチ白ドレッシング 国産りんごゼリー	



栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう！



日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりそうです。気温の変化についていけず、体調をくずしたり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、しっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

★国産

豚肉・豆腐
赤みそ・白みそ・油揚げ
α化米・しらす・赤しそ・かぶ
大根・にんじん・はくさい
ブロッコリー・もやし・キャベツ
ほうれんそう・みかん

★国産

ごはん・ねぎ
キャベツ・有機小松菜
有機チンゲン菜・さつまいも
はくさい・トマト



おかずをしっかりと食べて体力をつけよう！（たんぱく質）



ほかほか、体を温めよう！（脂質）



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。ただしとりすぎには注意しましょう。

旬の野菜を紹介

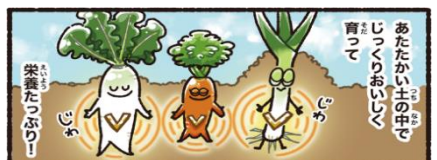
小松菜

小松菜の旬は冬。寒さに強く、霜にあたり甘みが増し、「こまっちゃうな」というほどのおいしさになります。小松菜はカロテンだけでなく、ビタミンCやカルシウム、鉄を多く含む成長期のおみなさんの応援野菜です。今月の給食では、東郷町産有機野菜の小松菜を使用しています。

にんじん

みんなの大好きなカレーやシチューに入っているにんじん。和食、洋食、中華と普段からよく使われ、給食でもっとも使われる回数が多い野菜です。旬は、春と冬の2回。にんじんは、体内でビタミンAになるβ-カロテン多く含まれます。愛知県でも多く収穫され、東郷町産のにんじんもこれから給食に登場します。

ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上



ふゆやさい さんじょう
冬野菜は、免疫力を高める効果があります。

おいしくいただきます。