



2025年 1月

学校給食献立表

給食回数 17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
8	水	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		★お好みどんぶり		おから、鶏肉、まぐろ油漬	にんじん（県）	しょうが、しいたけ	三温糖	米ぬか油	
		こんぶ和え			塩昆布	もやし、きゅうり			
		七草汁		鶏肉、型抜きかまぼこ	ほうれんそう（県）、小松菜、春菊	せり（県）、大根（県）、かぶ（県）			
9	木	☆ココアシュガー揚げパン	牛乳					小型ロール、砂糖	米ぬか油
		炒めビーフン		豚肉（県）、いか、はんぺん	にんじん（県）、キャベツ（町）、もやし（県）、たまねぎ、しょうが	ビーフン、三温糖	米ぬか油		
		ごぼう入りつくね（小2中3）		鶏肉、大豆		ごぼう、たまねぎ、しょうが	でんぷん、てんさい糖	豚脂、植物油	
		△☆りんご			りんご（生）				
かみかみメニュー									
10	金	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		★厚焼き卵のあんかけ		鶏卵			砂糖、タピオカでんぷん、でんぷん	大豆油	
		みそおでん		豚肉（県）、玉はんぺん、生揚げ、赤みそ（県）	こんぶ	にんじん（県）	大根（県）、こんにやく	さといも、黒砂糖	
		白玉ぜんざい					米粉、でんぷん、あずき、砂糖		
14	火	☆コーンピラフ	牛乳	鶏肉		にんじん（県）	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし	アルファ化米（県）	オリーブ油
		☆米粉のホキ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	
		ささみの海藻サラダ		ササミオイル漬	海藻ミックス	こんにやく、きゅうり	三温糖	米ぬか油	
		△☆東郷町産お米のタルト （◆りんごのタルト）		鶏卵	牛乳		小麦粉、米粉（町）、三温糖	植物油	
				豆乳		りんご	砂糖、米粉、でんぷん	植物油	
にこにこ給食	15	△緑の野菜ジュース				にんじん、小松菜、ケール、ブロッコリー、ピーマン、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、しそ、めキャベツ、パセリ、クレソン、かぼちゃ	大根、はくさい、セロリ、キャベツ、レッドキャベツ、ビート、たまねぎ、レタス、りんご、バレンシアオレンジ、レモン		
		ごはん					ごはん（町）		
		☆ホイコーロー		豚肉（県）、赤みそ（県）	ピーマン	しょうが、たけのこ、キャベツ（町）	三温糖、でんぷん	米ぬか油	
		チンゲン菜のナムル			チンゲン菜（県）、にんじん（県）	もやし（県）	三温糖	ごま油	
		☆はるさめスープ		鶏肉、豚肉	にんじん（県）	しめじ、たまねぎ、ねぎ（町）	はるさめ	米ぬか油	
16	木	ロールパン	牛乳					ロールパン	
		☆ほうれんそうのクリームシチュー		鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん（県）、ほうれんそう（県）	たまねぎ、マッシュルーム	米粉、砂糖、でんぷん	植物油、米ぬか油
		切干大根とソーセージのケチャップ煮		ウインナー		切干だいこん（県）	三温糖		
		☆黄桃				黄桃（缶）			
17 応募献立	金	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米（町）	
		☆おろしハンバーグ		鶏肉、豚肉、大豆	トマト、たまねぎ、しょうが、にんにく、大根（町）、ゆず果汁	でんぷん、三温糖	豚脂		
		簡単白菜サラダ（●ごま）		ロースハム	塩昆布	ピーマン	はくさい（町）	ごま油、ごま	
		★どさんこ汁		豚肉（県）、豆腐（県）、白みそ（県）	にんじん（県）	たまねぎ、ねぎ（町）、とうもろこし	じゃがいも		
20	月	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん（町）	
		☆中華飯の具		豚肉（県）、えび、いか、豚肉	にんじん（県）、たけのこ、もやし（県）、はくさい（町）、キャベツ（県）、ねぎ	三温糖、でんぷん	米ぬか油、ごま油		
		☆春巻き		豚肉	にんじん、にら	キャベツ、もやし、エリンギ	でんぷん、てんさい糖、小麦粉	ごま油、大豆油、米ぬか油	
		☆フルーツ豆乳杏仁		豆乳		みかん（缶）、パイナップル（缶）	てんさい糖		
21	火	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん（町）	
		冬野菜カレー		鶏肉	にんじん（県）、トマト（町）、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、はくさい（町）	さといも、でんぷん、砂糖、さつまいも、米粉（町）	米ぬか油、植物油	
		チキンナゲット（小2中3）		鶏肉、大豆		にんにく	とうもろこしでんぷん、小麦粉	豚脂、植物油	
		☆ポテトチップスサラダ（●ポテトチップス）		ベーコン、大豆（県）		キャベツ（県）、きゅうり	じゃがいも、三温糖	米ぬか油、植物油、オリーブ油	
22	水	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		★いわしの生姜煮		いわし		しょうが	てんさい糖、でんぷん		
		干草あえ		油揚げ（県）	ほうれんそう（県）、小松菜	もやし（県）	きび糖		
		★かきたま汁		鶏肉、豆腐（県）、鶏卵（県）	にんじん（県）	えのきたけ、ねぎ	でんぷん		
23	木	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		豚肉のしょうが炒め		豚肉（県）		たまねぎ、しょうが、キャベツ（県）	でんぷん		
		★ひじきサラダ		まぐろ油漬、大豆（県）	ひじき	ほうれんそう（県）	キャベツ（県）、とうもろこし、ゆず果汁	三温糖	米ぬか油、オリーブ油
		おじゃがもち汁		鶏肉、油揚げ（県）	にんじん（県）	大根（町）、しめじ、ねぎ	じゃがいも、でんぷん		
24	金	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	
		ミートソース		豚肉（県）、大豆ミンチ（県）	にんじん（県）、トマト（町）、ピーマン	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	砂糖、米粉、でんぷん、とうもろこし粉	大豆油、植物油	
		★にぎすフライの変わりソース		にぎす（県）			小麦粉、三温糖	米ぬか油	
		シャキシャキれんこんサラダ		ベーコン	にんじん（県）	れんこん、きゅうり、とうもろこし、ゆず果汁	三温糖	米ぬか油、オリーブ油	
27	月	鶏めし	牛乳	鶏肉、油揚げ（県）	にんじん（県）	ごぼう、しいたけ	アルファ化米（県）、アルファ化もち米、三温糖	米ぬか油	
		☆キャベツ入りメンチカツ		牛肉、豚肉、大豆		キャベツ（県）、たまねぎ	でんぷん、小麦粉、てんさい糖、とうもろこし粉	植物油、米ぬか油	
		ささみの大根サラダ		ササミオイル漬		ゆず果汁、大根（県）、きゅうり	青じそドレッシング、三温糖		
		△☆鬼まんじゅう					さつまいも（町）、米粉、砂糖		
28	火	あいちの大根葉ごはん	牛乳					愛知の大根葉ごはん（町）	
		れんこん入りはんぺんの生姜焼		はんぺん		れんこん（県）、しょうが	でんぷん、三温糖	米ぬか油	
		ひきずり		鶏肉、焼き豆腐	にんじん（県）、こんにやく、しめじ、はくさい（県）、えのきたけ、ねぎ（町）	砂糖	米ぬか油		
		☆みかん				みかん（生）（県）			
29	水	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		みそ煮込みうどん		鶏肉、油揚げ（県）、赤みそ（県）	にんじん（県）、はくさい（県）、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ	三温糖、米粉めん（町）			
		☆米粉のちくわの磯辺揚げ（小2中3）		ちくわ	あおさ	米粉（町）、でんぷん	米ぬか油		
		キャベツときゅうりの梅あえ		ササミオイル漬		キャベツ（町）、きゅうり、梅干し	砂糖、でんぷん		
30	木	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		☆★納豆あえ（●チーズ）		納豆（県）	チーズ		きび糖		
		☆二色漬け				きゅうり、大根	てんさい糖		
		★つみれのみそ汁		魚肉すり身、いわし、豆腐、白みそ（県）、赤みそ（県）	にんじん（県）、とうがん（町）、こんにやく、ごぼう、たまねぎ、しょうが、ねぎ	でんぷん、てんさい糖			
		☆★手巻きのり			ほしのり				
31	金	☆きしめん	牛乳					きしめん	
		肉きしめん		豚肉（県）、油揚げ（県）、かまぼこ	にんじん（県）	しいたけ、たまねぎ、ねぎ	でんぷん		
		東郷町産さつまいもコロッケ				たまねぎ	さつまいも（町）、砂糖、小麦粉、とうもろこしでんぷん、米粉、米ぬか油		
		★じゃこなっぱ（●しらす）			乾燥ちりめん	小松菜	もやし（県）		
		☆コーヒー牛乳のもと					砂糖		

☆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】

8日 七草の日(7日)は、1年の健康を願って春の七草をいただく風習があります。

給食では「七草汁」を提供します。

9日 かみかみメニューの日です。「りんご」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、虫歯を予防します。

10日 鏡開きの日(11日)は、お正月にお供えた鏡餅を割って、おしるこなどに入れていただきます。

給食では「白玉ぜんざい」を提供します。



今年巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



【今月の応募献立】

20日「簡単白菜サラダ」

東郷中学校 3年 小島 優空さん

旬の白菜を使って、簡単に作ることができるメニューでおいしいです。

いただきます

NO. 71
令和7年1月
東郷町給食センター



学校給食週間にちなんで愛知県産・東郷町産の食べものがたくさん出てきます。自然の恵みに感謝しながら、地元の食文化に親しんでもらいたいと思います。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

1月24日(金)	1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)
ソフトめん 牛乳 ミートソース にぎすフライの変わりソース シャキシャキれんこんサラダ	鶏めし 牛乳 キャベツ入りメンチカツ ささみの大根サラダ 鬼まんじゅう	あいちの大根葉ごはん 牛乳 れんこん入りはんぺんの生姜焼き ひきずり みかん ご飯は愛知県の大根葉をお米と一緒に炊きました。 「ひきずり」は愛知県の郷土料理で、鶏肉のすきやきのことです。すき焼き鍋の中で引きずるようにして鶏肉を焼くからという説があります。 はんぺんに入っているれんこんは愛知県産です。	ごはん 牛乳 みそ煮込みうどん 米粉のちくわの磯辺揚げ キャベツときゅうりの梅あえ 「みそ煮込みうどん」は愛知県の郷土料理です。うどんは、小麦粉の代わりに東郷町でとれたお米を使った米粉で作ったものを使用しました。 「ちくわの磯辺揚げ」の衣にも東郷町の米粉を使用しました。 「梅あえ」のキャベツは東郷町産です。	ごはん 牛乳 納豆あえ 二色漬け つみれのみそ汁 手巻きのり 「納豆あえ」の納豆は、愛知県産のフクユタカという品種の大豆から作られています。 「つみれのみそ汁」には東郷町で作られたとうがんや、愛知県産のにんじんやみそが入っています。 のりは愛知県産です。

阪神・淡路大震災から30年 災害時の『食』を備えましょう

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の 持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。

家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。

赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品など

かがみびら鏡開き

「割る」や「切る」というのは縁起が悪いので、手や木づちで割って、雑煮や汁粉にして食べます。

「開く」という縁起の良い言葉を使います。