



2025年 1月 保育園給食献立表



給食回数 23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
4	きゅうきゅう 救給力レー やさい 野菜ジュース				にんじん, トマト	とうもろこし, たまねぎ, しめじ, にんにく	じゃがいも, 砂糖, うるち米	植物油
6	ハンバーグ弁当 ごはん ハンバーグ ペンネミートソース 小松菜ツナソテー 国産りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ハンバーグ ミートソース ツナ		たまねぎ 小松菜 にんじん もやし 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 砂糖 ペンネマカロニ サラダ油 国産りんごゼリー	
7	ごはん ななくさじる 七草汁 さんまみぞれ煮 きゅうりとささみの梅あえ	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 型抜きかまぼこ		小松菜, ほうれんそう, 春菊	大根, かぶ, せり	ごはん	
			さんま			大根	てんさい糖, でんぷん	米ぬか油
			ササミオイル漬			きゅうり, もやし, うめ	三温糖	
8	こめこ ☆米粉のチキンカレーライス ほしがた ☆星形ポテトフライ れんこんサラダ	牛乳	鶏肉		にんじん, トマト, かぼちゃ	たまねぎ, マッシュルーム, りんご, にんにく	ごはん, じゃがいも, 米粉, でんぷん, 砂糖, さつまいも	米ぬか油, 植物油
							じゃがいも, 米粉	植物油
			チキンハム		にんじん	れんこん, きゅうり	三温糖	オリーブ油
9	☆きな粉揚げパン いた 炒めビーフン はくさい 白菜とウインナーのスープ だいだいのババロア	牛乳	きな粉				砂糖, 小型ロールパン	米ぬか油
			豚肉, はんぺん		にんじん	しょうが, たまねぎ, もやし, キャベツ	三温糖, ビーフン	米ぬか油
			ウインナー		にんじん, パセリ	たまねぎ, セロリ, マッシュルーム はくさい, カリフラワー		米ぬか油
			豆乳			だいたい果汁	砂糖	
10	☆マーボー飯 ちゅうか 中華コーンスープ パンサンスー	牛乳	豚肉, 豚レバー, 豆腐, 大豆ミンチ, 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	ごはん, 三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油
			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
			チキンハム			きゅうり, もやし	はるさめ, 三温糖	ごま油
11	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ 大根煮 小松菜のもやしあえ 国産みかんゼリー かつおふりかけ	牛乳	鶏肉 さつまあげ かつおふりかけ		しょうが 大根 にんじん こんにゃく 小松菜 もやし		ごはん でんぷん 揚げ油 砂糖 国産みかんゼリー	
14	カレーピラフ かぶとベーコンのスープ チキンのバーベキューソース とうとうちゅうさんこめ ☆東郷町産お米のタルト だいがえ 代替：りんごタルト	牛乳	鶏肉, ウインナー		にんじん, ピーマン	たまねぎ	アルファ化米	米ぬか油, オリーブ油
			ベーコン		にんじん, パセリ	たまねぎ, マッシュルーム, はくさい かぶ, カリフラワー		米ぬか油
			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	
			鶏卵, 豆乳	牛乳			小麦粉, 砂糖, 米粉, でんぷん	植物油
			豆乳, 大豆			りんご, こんにゃく	米粉, 三温糖, でんぷん	植物油
15	ごはん とんじる ☆豚汁 アジフライ ねりごまあえ	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	さといも	米ぬか油
			あじ, 大豆		しそ		小麦粉	米ぬか油
			ササミオイル漬		にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖	練りごま
16	ロールパン さつまいもの豆乳シチュー ミートボール パリパリサラダ	牛乳					ロールパン	
			ベーコン, 鶏肉, 豆乳, 豆乳チーズ		にんじん, ブロッコリー	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, カリフラワー	米粉, さつまいも	米ぬか油
			牛肉, 豚肉, 鶏肉, 大豆			たまねぎ	小麦粉, でんぷん, 三温糖	植物油
					赤パプリカ	キャベツ, きゅうり	三温糖, じゃがいも	オリーブ油, 米ぬか油
17	ごはん はるさめスープ とりからあ ☆鶏の唐揚げ ほうれんそうのじゃこナムル	牛乳	豚肉		にんじん, チンゲン菜	しいたけ, はくさい, ねぎ	有機栽培米	
			鶏肉			しょうが, にんにく	でんぷん	米ぬか油
				しらす, きざみのり	ほうれんそう	もやし	三温糖	ごま油
18	かぼちゃひき肉フライ弁当 ごはん かぼちゃひき肉フライ 大根煮 マカロニサラダ りんごブチケーキ かつおふりかけ	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 鶏肉 ツナ かつおふりかけ		大根 いんげん にんじん とうもろこし		ごはん 揚げ油 砂糖 マカロニ フレンチドレッシング りんごブチケーキ	
20	ふた 豚どん キャベツとかぶのみそ汁 かいそう 海藻サラダ	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
			鶏肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん	たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, かぶ		米ぬか油
			まぐろ油漬	ひじき, 莢わかめ, こんぶ		大根, きゅうり, とうもろこし	三温糖	オリーブ油
21	ごはん どさんこ汁 とうふ 豆腐ハンバーグ きんぴら 金平サラダ	牛乳	豚肉, 白みそ		にんじん	大根, とうもろこし, はくさい, ねぎ	じゃがいも	米ぬか油
			鶏肉, 豆腐, 大豆			たまねぎ, ゆず果汁	三温糖, でんぷん	植物油, 豚脂
					にんじん	ごぼう, れんこん, キャベツ	三温糖	練りごま, ノンエッグ大豆マヨネーズ, ごま
22	ちゅうか, はん 中華飯 はるま 春巻き ☆きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	豚肉, えび		にんじん, チンゲン菜	たまねぎ, たけのこ, はくさい, きくらげ	ごはん, 三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油
			県内産豚肉		にんじん	たまねぎ, キャベツ, しょうが, しいたけ	小麦粉, はるさめでんぷん, 三温糖, 米粉	植物油, 豚脂, 米ぬか油
						きゅうり	きび糖	ごま油, ごま
23	ごはん かきたま汁 ☆さば銀紙焼き はくさい 白菜とえのきの磯香あえ	牛乳	鶏肉, 豆腐, 鶏卵		にんじん, みつば	たけのこ, とうがん, しめじ	でんぷん	米ぬか油
			さば, 豆みそ				砂糖, 米粉	
				きざみのり	にんじん	はくさい, えのきたけ	三温糖	

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。》



2025年 1月 保育園給食献立表



東郷町給食センター

給食回数 23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
24	金	ソフトめん ミートソース ☆さつまいもコロッケ はなやさい 花野菜のサラダ	豚肉,大豆ミンチ 大豆 まぐろ油漬		にんじん,トマト,ピーマン ブロッコリー,にんじん	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく たまねぎ カリフラワー	ソフトめん 米粉,砂糖,でんぷん さつまいも,砂糖,小麦粉,米粉 三温糖	米ぬか油,大豆油,植物油 植物油,米ぬか油 オリーブ油
25	土	チーズささみフライ弁当 ごはん チーズささみフライ ポテトサラダ ごま和え 国産みかんゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	チーズささみフライ ツナ		とうもろこし にんじん グリンピース もやし 小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ ごま 砂糖 国産みかんゼリー	
27	月	とり 鶏ごぼうごはん いものこ汁 いわしのしょうがに しょうが煮 おに 鬼まんじゅう	鶏肉,油揚げ 豚肉,白みそ,赤みそ いわし		にんじん にんじん	ごぼう,しいたけ 大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ しょうが	三温糖,アルファ化米,アルファ化もち米 さといも てんさい糖,でんぷん さつまいも,米粉,砂糖	米ぬか油 米ぬか油
28	火	あいち だいにんば 愛知の大根菜ごはん ひきすり とうふ 豆腐ナゲット きりぼ だいこん 切干し大根のごま酢あえ	鶏肉,焼き豆腐,型抜きかまぼこ 豆腐,魚肉すり身,豆乳,大豆 まぐろ油漬		大根菜 にんじん,小松菜 にんじん にんじん	こんにゃく,はくさい,えのきたけ,ねぎ たまねぎ,えだまめ,とうもろこし 切干だいこん,きゅうり	ごはん きび糖 でんぷん,小麦粉,砂糖 三温糖	米ぬか油 植物油,大豆油 ごま
29	水	ごはん とうにゅう ココア豆乳 みそにこ 味噌煮込み風うどん にんじんの米粉かき揚げ きゅうりの酢のもの	豆乳 鶏肉,型抜きかまぼこ,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん にんじん	はくさい,ねぎ たまねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん,米粉めん 米粉	植物油 米ぬか油 米ぬか油
30	木	ごはん かんとうに 関東煮 ☆納豆サラダ フルーツゼリーミックス	豚肉,大豆,はんぺん 納豆,チキンハム	こんぶ,ひじき チーズ	にんじん	大根,こんにゃく,ごぼう きゅうり,とうもろこし パインアップル,もも,メロン	ごはん さといも,でんぷん,きび糖 三温糖 砂糖,でんぷん	米ぬか油,植物油 米ぬか油
31	金	きしめん にく 肉きしめん ☆厚焼き卵のあんかけ だいこん 大根サラダ	豚肉,油揚げ,型抜きかまぼこ 鶏卵		にんじん,小松菜 にんじん	たまねぎ,しいたけ 大根,きゅうり	きしめん でんぷん 砂糖,でんぷん 三温糖	米ぬか油 植物油 米ぬか油

※今月から卒園生対象のリクエスト献立が始まります。☆印の献立です。
※さつまいもコロッケ(1/24)と鬼まんじゅう(1/27)のさつまいもは、
東郷町産の規格外のさつまいもを使って作りました。



新年あけましておめでとうございます。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年も安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

せんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん 全国学校給食週間 1月24日～30日

明治22年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちに社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食の始まりです。その後、戦争によって一時中断されましたが、戦後日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳が寄贈され、再び給食が始まりました。給食は、健康の保持増進だけでなく、将来、健康的で望ましい食生活を送るための手本になります。みんなで協力し助け合うことの大切さを学び、自然の恵みや人々の働きに感謝し、ふるさとやささまざまな地域の食文化を理解して未来に伝えるための給食は生きた教材です。保育園給食でも、子どもたちの健やかな体と豊かな心を育むための力になれるよう努めていきます。



あ

元気な一日

朝ごはん
食べて始める

お

楽しい食卓

笑顔で囲む

け

よい睡眠

食事、運動
健康をつくる

め

感謝を示そう

食事のあいさつ

ま

健康の友

和の食材は
「まじわ(は)」

し

しっかりと

よくかみ食べよう

と

注意だ

ささう、塩

て

手洗いを

シャットアウト

う

自分の健康

しっかり確認

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食など、食育の教材となる給食。

かぜをひかないようにね！

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまう。冬においしい魚や野菜、くだものを上手に使って風邪をひかないための大切な栄養素をしっかりととりましょう。とくに冬に旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。よく噛んで食材の味を感じながら、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

たんばく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳

おもに体をつくるものになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご

寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

愛知県産

豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ・油揚げ・納豆・しらす・アルファ化米・かぶ・カリフラワー・キャベツ・セリ・大根・チンゲン菜・にんじん・はくさい・ほうれんそう・みつば・もやし・みかん・きくらげ

東郷町産

ごはん・米粉めん・米粉・キャベツ・はくさい・ねぎ・トマト・カリフラワー・さつまいも・とうがん・ブロッコリー

