

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
1	土	味噌カツ弁当 ごはん 豚ヒレカツ 切干煮 コーンサラダ 杏仁豆腐 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	豚ヒレカツ ハム 杏仁豆腐		切干大根 にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし 黄桃シロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 揚げ油 味噌カツのたれ 砂糖 コールスロードレッシング ごま	
3	月	ごはん	牛乳					ごはん	
		こじる 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
		いわしの ^{かばや} 蒲焼き		いわし				でんぷん,米粉	米ぬか油
		なばなのごまあえ				なばな,にんじん	もやし	三温糖	ごま
4	火	ごはん	牛乳					ごはん	
		中華 ^{とうふ} 豆腐汁		鶏肉,豆腐		にんじん	たまねぎ,たけのこ,えのきたけ,ねぎ		米ぬか油
		えびしゅうまい		たらすり身,えび		にんじん	たまねぎ	でんぷん,小麦粉,砂糖	豚脂
		パンパンジーサラダ		ササミオイル漬			もやし,きゅうり	三温糖	ごま油,練りごま
5	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		ボークビーンズ		豚肉,大豆,大豆ミンチ		にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,三温糖	米ぬか油,大豆油
		☆オムレツ		鶏卵				でんぷん,砂糖	植物油
		おんやさい 温野菜サラダ		チキンハム		ブロッコリー,赤ピーマン		さつまいも,三温糖	サザンアイランド ^ド ムルツグ
6	木	あいちの米粉パン	牛乳					あいちの米粉パン	
		や 焼きそば		豚肉,はんぺん		にんじん	たまねぎ,もやし,キャベツ	三温糖,焼きそばめん	米ぬか油
		☆鶏肉のから揚げ		鶏肉			しょうが,にんにく	でんぷん	米ぬか油
		☆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
7	金	ごはん	牛乳					ごはん	
		のっぺい汁 ^{じる}		鶏肉,油揚げ		にんじん,みつば	大根,しいたけ	さといも,でんぷん	米ぬか油
		とうふ 豆腐ハンバーグ		鶏肉,豆腐,大豆			たまねぎ	三温糖,でんぷん	植物油,豚脂
		なめたけあえ			きざみのり	にんじん	はくさい,きゅうり,えのきたけ	水あめ,砂糖	
8	土	鶏唐揚げ弁当 ごはん 鶏唐揚げ ポテトサラダ ほうれんそうあえ りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	鶏肉		しょうが グリンピース とうもろこし にんじん キャベツ ほうれんそう もやし 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん でんぷん 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 りんごゼリー	
10	月	ひじきごはん	牛乳	鶏肉,油揚げ	ひじき	にんじん,みつば	たけのこ	アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油
		いもの ^{じる} こ汁		鶏肉,白みそ,赤みそ		にんじん	大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ	さといも	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,たまねぎ	でんぷん,小麦粉,てんさい糖	植物油,米ぬか油
		デコボン					デコボン		
12	水	わかめごはん						わかめごはん	
		はっごうにゅう 発酵乳			発酵乳				
		だいがえ ^{むらさき} やさい 代替：紫の野菜ジュース				にんじん,ピーマン,アスパラ,パセリ ケール,ブロッコリー,ほうれんそう	レッドキャベツ,たまねぎ,はくさい セロリ,キャベツ,レタス,ぶどう,大根		
		とんじる 豚汁		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
13	木	さけ ^て や 鮭のゆず照り焼き		鮭			ゆず果汁	三温糖,でんぷん	
		あおな ^{あま} 青菜とささみのあえもの		ササミオイル漬		小松菜,にんじん	キャベツ	きび糖	
		ごはん		豆乳				ごはん	
		ココア ^{とうにゅう} 豆乳						砂糖	植物油
にこにこ 給食		かす汁 ^{じる}		豚肉,豆腐,白みそ		にんじん	大根,はくさい,ねぎ	さといも	米ぬか油
		とり ^{にく} 鶏肉のおろしソース		鶏肉			大根	三温糖,でんぷん	
14	金	かぶの ^{あま} 甘酢サラダ	牛乳	チキンハム		にんじん,かぶの葉	かぶ	きび糖	米ぬか油
		ソフトめん						ソフトめん	
		カレーミートソース		豚肉,大豆ミンチ		にんじん,トマト,かぼちゃ	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	米粉,砂糖,でんぷん	米ぬか油,植物油
		ハートのコロッケ		鶏肉		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖,小麦粉	米ぬか油,植物油
15	土	パリパリサラダ	牛乳			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
		ハンバーグ弁当 ごはん ハンバーグ フライドポテト 小松菜ソテー みかんゼリー たまごふりかけ		ハンバーグ たまごふりかけ		大根 えのきたけ しめじ キャベツ 小松菜 にんじん もやし		ごはん 砂糖 でんぷん フライドポテト 揚げ油 炒め油 みかんゼリー	
		ごはん						ごはん	
		かきたま汁 ^{じる}		鶏肉,豆腐,鶏卵		にんじん,みつば	たけのこ,しめじ	でんぷん	米ぬか油
17	月	さばの ^{あま} 甘みそかけ	牛乳	まさば,赤みそ			しょうが	三温糖,でんぷん	
		こんにゃくサラダ				にんじん	大根,きゅうり,こんにゃく	三温糖	和風ドレッシング,米ぬか油
18	火	☆マーボー ^{はん} 飯	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
		わかめスープ			わかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ		米ぬか油
		だい ^{がく} 大学いち						さつまいも,砂糖	米ぬか油



2025年 2月 保育園給食献立表

給食回数 22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	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	水	ごはん	牛乳					ごはん	
		☆肉じゃが		豚肉,はんぺん		にんじん	たまねぎ,こんにゃく	きび糖,じゃがいも	米ぬか油
		なっとう ☆納豆あえ		納豆	チーズ			きび糖	
		☆ツナコーンサラダ		まぐろ油漬			キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ
		☆手巻きり			ほしのり				
20	木	サンドイッチロールパン	牛乳					サンドイッチロールパン	
		とうりゅう 豆乳クリームシチュー		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,じゃがいも	米ぬか油
		ウインナー		ウインナー				三温糖	
		コールスローサラダ				パセリ	キャベツ,とうもろこし	きび糖	フレンチドレッシング
21	金	ごはん	牛乳					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,砂糖	米ぬか油
		とうふ 豆腐ナゲット		豆腐,魚肉すり身,豆乳,大豆		にんじん	たまねぎ,えだまめ,とうもろこし	でんぷん,小麦粉,砂糖	大豆油
		ちくさ 干草あえ		油揚げ		にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖	ごま
22	土	カツオカツ弁当	牛乳	カツオカツ ツナ かつおぶりかけ		大根 にんじん チンゲン菜 キャベツ		ごはん 揚げ油 マヨネーズ 砂糖 りんごゼリー	
		ごはん カツオカツ 大根煮 ツナあえ りんごゼリー かつおぶりかけ							
25	火	チャーハン	牛乳	焼豚		にんじん	たまねぎ,ねぎ	三温糖,アルファ化米	米ぬか油
		ちゅうか 中華コーンスープ		鶏肉		にんじん	たまねぎ,だけのこ,とうもろこし,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
		ぎょうざ		豚肉		にら	キャベツ,しょうが	でんぷん,砂糖,小麦粉	豚脂,ごま油
		スライスチーズ			チーズ				
		だいがい 代替: ミニみかんゼリー					みかん果汁	砂糖	
26	水	☆米粉のチキンカレーライス	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
		しろみさかな ☆白身魚のフリッター		すけとうだら	おきあみ,あおさ			小麦粉,でんぷん,三温糖,米粉	大豆油
		キャロットハムサラダ		チキンハム		にんじん	きゅうり	三温糖	オリーブ油,イタリアンドレッシング
27	木	ごはん	牛乳					ごはん	
		ふたにくはくさい 豚肉と白菜のみそ汁		豚肉,油揚げ,白みそ		にんじん	大根,しめじ,はくさい,ねぎ		米ぬか油
		あいけんさんしきさいい 愛知県産食材入り肉団子		鶏肉,大豆,豚肉			たまねぎ,しょうが,れんこん	でんぷん,てんさい糖	豚脂,植物油
		きりぼだいこん 切干し大根とじゃがいも煮		鶏肉,はんぺん		にんじん	切干だいこん,しいたけ,あさつき	じゃがいも	米ぬか油
28	金	しらたま 白玉うどん	牛乳					白玉うどん	
		ごもく 五目あんかけうどんの具		鶏肉,型抜きかまぼこ		にんじん,小松菜	たまねぎ,だけのこ,はくさい,しいたけ,ねぎ	でんぷん	米ぬか油
		☆ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおのり			米粉,でんぷん	米ぬか油
		だいこん 大根サラダ				にんじん	大根,きゅうり	三温糖	米ぬか油



☆印は、卒園児のリクエスト給食です。
中部保育園・・・カレーライス(2/26)、南部保育園・・・肉じゃが(2/19)、麻婆豆腐(2/18)
音貝保育園・・・きゅうりのごま醤油あえ、唐揚げ(2/6)
たかね保育園・・・オムレツ(2/5)、手巻き寿司(2/19)
ハーモニー・・・魚のフリッター(2/26) ちくわの磯辺揚げ(2/28)

年中行事に 欠がせない 大豆と小豆のおはなし

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。2025年の節分は2月2日です。



なぜ、節分に豆をまくの？

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる一魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



今月の地産地消を紹介

はしを正しく持とう

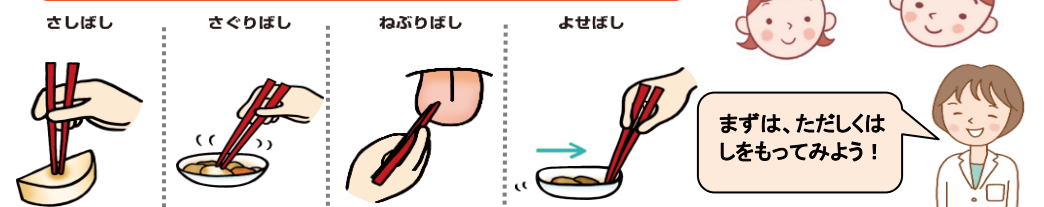
はしをきちんと持って、使えるようにしましょう

正しいはしの持ち方



えんぴつを持つときのように上のはしを持つ。
下のはしを親指の付け根から入れ、薬指の先と2か所を支える。このはしは動かさない。
親指は動かさないようにして、人差し指と中指で上のはしだけを動かす。

やってはいけないはしの使い方



まずは、ただしくはしをもってみよう！

日本人の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。保育園給食でも「おはしでの食事の日」があります。年度の終わりに正しいはしの持ち方を学びましょう。自分の手の長さにあったはしは、手のひらの長さ+3センチくらいです。そして、上の図のはしのあたるところにはしを置いて、まずは、ただしくはしをもってみましょう。保育園でも正しいはしの持ち方についてお話していきます。ご家庭でもぜひ、はしについて話題にしてみてくださいね。

東郷町産
ごはん 米粉 さつまいも
じゃがいも キャベツ ねぎ
有機にんじん 有機小松菜
有機ほうれんそう トマト

愛知県産
豚肉 豆腐 大豆ミンチ 赤みそ 白
みそ 油揚げ ほしのり アルファ化
米 カリフラワー 大根 チンゲン菜
ブロッコリー もやし にんじん
みつば かぶ キャベツ ほうれんそう

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。》