



2025年 4月

学校給食献立表

東郷町給食センター（学校）

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
小学校メニュー		ごはん	牛乳					ごはん（町）	
14	月	★いわし生姜煮		いわし		しょうが	ごはん（町）、もち米、赤米		
		ささみときゅうりの梅あえ		ササミオイル漬		もやし（県）、きゅうり、梅干し	てんさい糖、でんぶん		
		★湯葉のすまし汁		豆腐（県）、湯葉	にんじん、みつば（県）	たけのこ、エリンギ	砂糖、でんぶん		
中学校メニュー		古代米赤飯	牛乳					ごはん（町）、もち米、赤米	
お祝いメニュー	★いわし生姜煮	いわし			しょうが	てんさい糖、でんぶん			
	ささみときゅうりの梅あえ	ササミオイル漬			もやし（県）、きゅうり、梅干し	砂糖、でんぶん			
	★湯葉のすまし汁	豆腐（県）、湯葉		にんじん、みつば（県）	たけのこ、エリンギ				
15	火	白玉うどん	牛乳					あずき、上新粉、砂糖、でんぶん	
		肉うどんの汁		豚肉（県）、油揚げ（県）	有機小松菜（町）、にんじん	しいたけ、ねぎ	白玉うどん（県）		
		★米粉のしらす入りかき揚げ			にんじん	たまねぎ（県）	米粉（町）、でんぶん	米ぬか油	
かみかみメニュー	こんぶ和え				もやし（県）、きゅうり				
16	水	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		さわらの香り味噌焼き		さわら、赤みそ（県）		ねぎ、しょうが	砂糖		
		ゆかりあえ			赤しそ（県）	きゅうり、はくさい			
		沢煮わん		豚肉（県）	にんじん	ごぼう、大根（県）、えのきたけ、ねぎ		米ぬか油	
17	木	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん（町）	
		★お好みどんぶり		おから、鶏肉、まぐろ油漬	にんじん	しょうが、しいたけ	三温糖	米ぬか油	
		磯香あえ			きざみのり	はくさい、きゅうり	三温糖		
		なめこ汁		豆腐、赤みそ（県）、白みそ（県）	にんじん	なめこ、大根、ねぎ			
18	金	ごはん	牛乳					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（県）	三温糖、でんぶん	米ぬか油	
		きゅうりのごま醤油（●ごま）				きゅうり	三温糖	ごま油、ごま	
		えび団子のスープ		えび、魚肉すり身	にんじん	たまねぎ、ねぎ、はくさい	でんぶん	豚脂	
小学校メニュー にこにこ給食		△緑の野菜ジュース	牛乳			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、オレンジ、レモン		
お祝いメニュー	古代米赤飯					ごはん（町）、もち米、赤米			
	チキンの竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	米ぬか油		
	青菜とささみの和え物	ササミオイル漬		小松菜、にんじん	はくさい	三温糖			
	春野菜のみそ汁	白みそ（県）		わかめ	新たまねぎ（県）、春キャベツ（県）				
中学校メニュー にこにこ給食		△緑の野菜ジュース		牛乳			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、オレンジ、レモン	
21	月	ごはん					ごはん（町）		
		チキンの竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	米ぬか油	
		青菜とささみの和え物	ササミオイル漬		小松菜、にんじん	はくさい	三温糖		
		春野菜のみそ汁	白みそ（県）	わかめ	にんじん	新たまねぎ（県）、春キャベツ（県）		あずき、上新粉、砂糖、でんぶん	
22	火	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん（町）	
		米粉カレー		鶏肉	にんじん、トマト（町）、かぼちゃ	にんにく、たまねぎ（県）	じゃがいも、でんぶん、砂糖、さつまいも、米粉（町）	米ぬか油、植物油	
		福神ドレッシングサラダ			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（県）	てんさい糖	米ぬか油	
		フルーツミックス				パインアップル（缶）、みかん（缶）、なつみかん（缶）	てんさい糖		
23	水	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		照り焼きハンバーグ		鶏肉、豚肉、大豆	トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく	でんぶん、三温糖	豚脂	
		春キャベツの土佐和え		かつお節	ほうれんそう、にんじん	春キャベツ（県）			
		豚汁		豚肉（県）、豆腐、赤みそ（県）、白みそ（県）	にんじん	こんにゃく、ごぼう、大根（県）、ねぎ			
24	木	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		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	でんぶん、てんさい糖	豚脂、植物油	
		ツナの大根サラダ		まぐろ油漬	にんじん	大根（県）、きゅうり、ゆず果汁	三温糖		
		五目汁		鶏肉、生揚げ	にんじん、みつば（県）	こんにゃく	さといも		
25	金	春の香りご飯	牛乳	鶏肉、油揚げ（県）	にんじん	たけのこ、しいたけ、ふき	アルファ化米（県）、アルファ化もち米、三温糖	米ぬか油	
		★厚焼き卵のあんかけ		鶏卵		砂糖、タピオカでんぶん、でんぶん	植物油		
		ごま酢あえ		まぐろ油漬	わかめ	にんじん	きゅうり	三温糖	ごま、米ぬか油
		▲★ヨーグルト			ヨーグルト				
		（◆ももゼリー）					もも	砂糖	
28	月	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		愛知県産野菜ぎょうざ（小2中3）		豚肉（県）	にんじん	たまねぎ、れんこん（県）	でんぶん、三温糖、小麦粉	植物油、米ぬか油	
		大根と豚肉のマーボー大根		豚肉（県）		しょうが、大根（県）、ねぎ	三温糖、でんぶん	ごま油	
応募献立		はるさめスープ		鶏肉、豚肉	にんじん	しめじ、たまねぎ、ねぎ	はるさめ	米ぬか油	
30	水	ミルクロールパン	牛乳					ミルクロール	
		肉団子入りトマトシチュー		鶏肉	にんじん、トマト	たまねぎ（県）	米粉、でんぶん、砂糖、とうもろこしでんぶん、じゃがいも、植物油		
		ツナサラダ		まぐろ油漬		ゆず果汁、キャベツ（県）、きゅうり	三温糖	米ぬか油、オリーブ油	
		オレンジ				オレンジ（生）			

★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。●印はクラスづけの食品です。◆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】

14日 中学校入学お祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。
15日 かみかみメニューの日です。「米粉のしらす入りかきあげ」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、むし歯を予防します。
18日 きゅうりのごま醤油(●ごま)は、ごまは教室で配膳前に混ぜ合わせますので、ごまのアレルギーがある人は先に配膳してもらうことができます。
21日 小学1年生給食開始・小学校入学お祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。にこにこ給食の日ですので、牛乳の代わりに野菜ジュースを提供します。

【今月の応募献立】

28日 「大根と豚肉のマーボー大根」 東郷小学校 6年生 小池夏澄 さん
大根がシャキシャキしていて、ソースがごはんにとても合います。ぜひ食べてみてください。



ご入学・ご進級おめでとうございます



給食センターでは、子どもたちの健康と健やかな成長を願って、安全でおいしく楽しい給食づくりに努めています。食育もふまえ、今年度も次のような目標に取り組みます。

- ①より安全な食材の使用に努め、健康教育につながる給食にします。
- ②成長期に必要なカルシウムを多く含む献立には★マークをつけています。★マークを参考にカルシウムの多い食品を意識して食事に取り入れ、じょうぶな骨格や歯を目指します。
- ③かみかみメニューの日があります。食べ物をよく噛むことで、あごを強くし、むし歯予防につながります。
- ④セレクト給食や年中行事などにちなんだ季節感のある献立を取り入れて楽しい給食を目指します。
- ⑤学校給食への関心を深めるため、毎月1品、児童生徒が考えた「応募献立」が登場します。
- ⑥アレルギーに配慮したみんなで一緒に笑顔で食べられる「にこにこ給食」を学期に数回実施します。
- ⑥地産地消に努め、愛知県や東郷町で生産された食材や有機食材を積極的に使います。あいちの郷土食の伝承に努めます。