



2025年 2月

学校給食献立表

給食回数 18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
節分給食の日		ごはん	牛乳					ごはん（町）	
3	月	★いわしの蒲焼き		いわし				でんぶん、米粉、三温糖	米ぬか油
		彩りごま和えサラダ			ひじき	にんじん(県)、ほうれんそう(県)	もやし(県)	三温糖	ごま
		さつま汁		鶏肉、はんぺん、白みそ（県）、赤みそ（県）			ごぼう、大根(県)、ねぎ(町)	さつまいも（町）	
		★節分豆		大豆					
4	火	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん（町）	
		豚丼の具		豚肉			たまねぎ、エリンギ、しょうが	でんぶん	米ぬか油
		★切り干し大根の三杯酢あえ		まぐろ油漬	にんじん(県)	切干だいこん（県）、きゅうり、ゆず果汁	三温糖		
		五目汁		鶏肉、油揚げ（県）	にんじん(県)、みつば(県)	こんにゃく	さといも		
5	水	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん（町）	
		☆★麻婆豆腐		豚肉（県）、大豆ミンチ（県）、豆腐、赤みそ（県）、コチジャン	にんじん(県)	しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ(町)	三温糖、でんぶん	米ぬか油、ごま油	
		☆揚げぎょうざ（小2中3）		豚肉（県）	にら	キャベツ(県)、たまねぎ、にんにく	小麦粉、とうもろこしでんぶん、てんさい糖	豚脂、米ぬか油	
		☆春雨サラダ		チキンハム	チンゲン菜(県)	もやし(県)	春雨、三温糖	ごま油	
6	木	あいちの米粉パン	牛乳					あいちの米粉パン(県)	
		チキンのハーブ焼き		鶏肉	バジル	オレガノ、タイム、セージ、ローズマリー		オリーブ油	
		コーンサラダ				とうもろこし、キャベツ(県)、きゅうり	三温糖	米ぬか油	
		★シーフードチャウダー		いか、えび、ベーコン	牛乳、チーズ	にんじん(県)、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム	米粉、砂糖、でんぶん	植物油、バター
7	金	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		☆★親子どんぶりの具		鶏肉、かまぼこ、鶏卵（県）	にんじん(県)	たまねぎ	三温糖、でんぶん		
		ゆかりあえ			赤しそ(県)	きゅうり、はくさい			
		☆なめこ汁		豚肉（県）、豆腐、赤みそ（県）、白みそ（県）	にんじん(県)	なめこ、大根(県)、ねぎ			
10	月	☆★変わりかやくごはん	牛乳	鶏肉、油揚げ（県）、凍り豆腐	にんじん(県)	切干だいこん（県）、しいたけ、しめじ	三温糖、アルファ化米（県）、アルファ化もち米	米ぬか油	
		★サーモンフライのレモンソース		鮭	しょうが、レモン果汁	小麦粉、三温糖	米ぬか油		
		アーモンド和え（●アーモンド）			ほうれんそう(県)、にんじん(県)	もやし(県)	アーモンド		
		△デコボン			デコボン（生）				
12	水	わかめごはん	牛乳					わかめごはん（町）	
		はんぺんの生姜焼		はんぺん		たまねぎ、しょうが	でんぶん、三温糖	米ぬか油	
		五目きんぴら（●ごま）		豚肉（県）	にんじん(県)	ごぼう、こんにゃく	砂糖	米ぬか油、ごま、ごま油	
		おじゃがもち汁		鶏肉、油揚げ（県）	にんじん(県)	大根(県)、しめじ、ねぎ	じゃがいも、でんぶん		
13	木	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	
		イカのサラダ		いか、まぐろ油漬	小松菜、赤ピーマン	しめじ、たまねぎ		ノンエッグ大豆マヨネーズ	
		すまし汁		かまぼこ	にんじん(県)、みつば(県)	えのきたけ、たけのこ			
14	金	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	
		カレーミート		豚肉（県）	にんじん(県)、トマト(町)、かぼちゃ、しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、りんご、ブルーネ、マンゴー、セロリ	米粉(県)、とうもろこし粉、じゃがいも、でんぶん、砂糖、植物油、米ぬか油			
		パンブキンハートコロケ		鶏肉、大豆	かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉、きび糖、でんぶん、とうもろこしでんぶん	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	こんにゃく、きゅうり	三温糖	米ぬか油	
17	月	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		★いわし梅煮		いわし		梅干し	てんさい糖、でんぶん		
		ほうれん草ともやしのあえもの		にんじん(県)、ほうれんそう(県)	もやし(県)	三温糖			
		★呉汁		豚肉（県）、油揚げ（県）、大豆、白みそ（県）	にんじん(県)	こんにゃく、大根(県)、ねぎ	さといも		
18	火	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		☆肉団子の酢豚風		牛肉、豚肉、鶏肉、大豆	にんじん(県)、ピーマン	たまねぎ、たけのこ、エリンギ	小麦粉、でんぶん、三温糖	植物油、米ぬか油	
		☆バンサンスー		チキンハム		もやし(県)、キャベツ(県)	三温糖	ごま油	
		蒲郡みかんミニゼリー				みかん果汁(県)	砂糖		
19	水	ごはん	牛乳					ごはん（町）	
		★かれいフライの変わりソース		かれい			小麦粉、とうもろこし粉、砂糖	米ぬか油	
		★和風納豆あえ		納豆（県）	ほうれんそう(県)	えのきたけ	水あめ、きび糖		
		豚汁		豚肉（県）、豆腐、赤みそ（県）、白みそ（県）	にんじん(県)	こんにゃく、ごぼう、大根、(県)、ねぎ			
20	木	サンドイッチロール	牛乳					サンドイッチロール	
		☆焼きそば		豚肉（県）、いか、はんぺん	にんじん(県)	キャベツ(県)、もやし(県)、たまねぎ	焼きそば麺、三温糖	米ぬか油	
		愛知のれんこん入りつくね（小2中3）		鶏肉、大豆		れんこん(県)、たまねぎ、とうもろこし、しょうが	でんぶん、てんさい糖、とうもろこしでんぶん	植物油	
		りんご				りんご（生）			
21	金	△紫の野菜ジュース			にんじん、しそ、ブロッコリー、ケール、グリーンアスパラガス、パセリ、ほうれんそう、かぼちゃ、赤ピーマン、クレソン、	キャベツはくさい、セロリりんご、ぶどう、レモン、ブルーベリー、ラズベリー、大根、たまねぎ、レタス、ビート、クランベリー			
		玄米ごはん					玄米ごはん（町）		
		根菜入りドライカレー		牛肉、豚肉（県）	にんじん(県)、トマト（町）	ごぼう、たまねぎ	三温糖	米ぬか油	
		福神漬けサラダ		なた豆、しそ		きゅうり、大根、うり、なす、れんこん、しょうが	てんさい糖		
25	火	白菜とベーコンのスープ	牛乳	ベーコン	パセリ	セロリ、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム			
		☆チャーハン		豚肉（県）、焼豚	にんじん(県)	たまねぎ、しょうが、しいたけ、ねぎ	アルファ化米（県）	ごま油	
		コーンしゅうまい（小2中3）		魚肉すり身、豆腐、大豆		とうもろこし、たまねぎ	でんぶん、小麦粉	豚脂	
		☆パンパンジーサラダ		ササミオイル漬		もやし(県)、きゅうり	三温糖	練りごま	
26	水	△お米のオムレット（◆豆乳プリンタルト）	牛乳	鶏卵、ゼラチン				砂糖、米粉(町)	バター
		豆乳、大豆					砂糖、米粉、とうもろこし粉、でんぶん	植物油	
		ごはん					ごはん（町）		
		さばのゆずみそかけ		さば、赤みそ（県）		ゆず果汁	砂糖、でんぶん	米ぬか油	
27	木	★厚揚げの煮物	牛乳	生揚げ、鶏肉	こんぶ	にんじん(県)、さやいんげん	こんにゃく、しいたけ	さといも、砂糖、でんぶん	
		磯香あえ		きざみのり		はくさい、きゅうり	三温糖		
		ごはん					ごはん（町）		
		☆ハッシュドポーク		豚肉（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、しめじ、にんにく	米粉、砂糖、でんぶん、とうもろこし粉、米ぬか油、植物油、大豆油		
28	金	★オムレツ	牛乳	鶏卵				でんぶん、砂糖	植物油
		☆ポテトサラダ		チキンハム	にんじん(県)	きゅうり	じゃがいも、三温糖	米ぬか油、ノンエッグ大豆マヨネーズ	
		☆ココア牛乳の素					三温糖	大豆油	
		白玉うどん					白玉うどん（県）		
かみかみメニュー		肉うどんの汁	牛乳	豚肉（県）、油揚げ（県）	有機小松菜（町）、にんじん(県)	しいたけ、ねぎ	でんぶん		
		たこといんげんのおろしあえ		まだこ	さやいんげん	大根(県)、ゆず果汁	米粉、さつまいもでんぶん、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	
		☆★味付小魚			かたくちいわし		砂糖、でんぶん		

☆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】

3日 今年の節分は2日です。節分の行事にちなみ、いわしの蒲焼きと節分豆が出ます。
10日 デコボンは、上部のぼっこりとした「デコ」が特徴です。甘みが強く、ほのかな酸味の特徴のみかんです。
28日 かみかみメニューの日です。「たこといんげんのおろしあえ」をよく嚙んで食べましょう。



【今月の応募献立】

13日「イカのサラダ」 春木台小学校 6年 大川 莉代南さん
材料を切って加熱して、調味料と混ぜるだけの簡単なサラダです。
家庭では電子レンジを使うと、もっと手軽に作れます。