



2026年 1月

学校給食献立表

給食回数 16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	木	☆きなこ揚げパン	牛乳	きな粉				小型ロール, 砂糖	米ぬか油
		肉団子の甘酢あん(小中2)		鶏肉, 豚肉, 大豆		たまねぎ, りんご果汁	砂糖	豚脂, 植物油, ごま油	
		☆炒めビーフン		豚肉（県）, いか, はんぺん	有機にんじん（町）, キャベツ(県), もやし(県), たまねぎ, しょうが	ビーフン, 三温糖	米ぬか油		
		△☆りんご				りんご（生）			
9	金	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米（町）	
		★いわしの生姜煮		いわし		しょうが	砂糖, でんぷん		
		七草汁		鶏肉, 油揚げ（県）	ほうれんそう(県), 小松菜, 春菊, せり(県), 大根（町）, 有機かぶ（町）				
		白玉ぜんざい					米粉, でんぷん, あずき, 砂糖		
		黒豆（中）		黒大豆					
13	火	☆カレーピラフ	牛乳	豚肉（県）		にんじん, トマト（町）	たまねぎ, マッシュルーム	アルファ化米（県）	オリーブ油
		東郷町産かぼちゃコロッケ			かぼちゃ(町)	たまねぎ	小麦粉, 砂糖, 米粉, でんぷん	米ぬか油	
		コールスローサラダ		チキンハム	にんじん(県)	キャベツ(県), とうもろこし	きび糖	フレンチ`レッシング`	
		▲★ヨーグルト			ヨーグルト				
		(◆りんごゼリー)				りんご果汁	砂糖		
14	水	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米（町）	
		☆照り焼きハンバーグ		豚肉, 鶏肉, 大豆		たまねぎ	でんぷん, 三温糖	豚脂	
		干草あえ		油揚げ（県）	ほうれんそう(県), 小松菜	はくさい（町）	三温糖		
		おじゃがもち汁		鶏肉	にんじん, 有機みずな（町）, こんにゃく, 大根（町）, しめじ, ねぎ(町)	じゃがいも, でんぷん			
15	木	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米（町）	
		★さんまのオレンジ煮		さんま		オレンジ	砂糖		
		☆★納豆サラダ（●チーズ）		納豆（県）, チキンハム	チーズ	きゅうり, とうもろこし	きび糖	米ぬか油	
		豚汁		豚肉（県）, 豆腐, 赤みそ（県）, 白みそ（県）	有機にんじん（町）	こんにゃく, ごぼう, 大根(県), ねぎ（町）			
16	金	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米（町）	
		☆★親子どんぶりの具		鶏肉, かまぼこ, 鶏卵（県）	有機にんじん（町）	たまねぎ	三温糖, でんぷん		
		チンゲン菜のじゃこドレあえ		チキンハム	しらす	チンゲン菜(県)	もやし(県)	三温糖	米ぬか油
		冬野菜のみそ汁		豚肉（県）, 油揚げ（県）, 白みそ（県）	小松菜, 有機にんじん（町）	はくさい(町), 大根（町）, 有機かぶ（町）			
19	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	有機にんじん（町）, たけのこ, もやし(県), はくさい（町）, キャベツ（町）, ねぎ(町)	三温糖, でんぷん	米ぬか油, ごま油		
		☆きゅうりのごま醤油（●ごま）				きゅうり	三温糖	ごま油, ごま	
		☆フルーツ豆乳杏仁		豆乳	黄桃（缶）, なつみかん(缶), パインアップル（缶）	砂糖			
20	火	☆きしめん	牛乳					きしめん	
		☆肉きしめんの汁		豚肉（県）, 油揚げ（県）	小松菜, にんじん(県)	しいたけ, たまねぎ, ねぎ(町)	でんぷん		
		☆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		
		☆ささみとキャベツの梅おかかあえ		ササミオイル漬, かつお節		キャベツ（町）, きゅうり, 梅干し	砂糖, でんぷん	米ぬか油	
		☆ココア牛乳の素					砂糖	大豆油	
21	水	玄米ごはん	牛乳					玄米ごはん（町）	
		米粉カレー		鶏肉	にんじん(県), トマト（町）, かぼちゃ	にんにく, たまねぎ	じゃがいも, 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, おから		にんにく, しょうが	三温糖, でんぷん, 米粉	米ぬか油, 植物油	
		ツナの海藻サラダ		まぐろ油漬	海藻ミックス	きゅうり, キャベツ（町）	三温糖	オリーブ油	
22	木	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米（町）	
		★お好みどんぶりの具		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	
		三色あえ			にんじん(県)	大根(県), もやし(県)	てんさい糖		
		どさんこ汁		豚肉（県）, 白みそ（県）	有機にんじん（町）	たまねぎ, とうもろこし	じゃがいも		
23	金	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米（町）	
		★厚焼き卵のあんかけ		鶏卵			砂糖, でんぷん	植物油	
		関東煮		豚肉（県）, ひじきはんぺん, 大豆	ひじき, こんぶ	有機にんじん（町）	大根(県), こんにゃく, ごぼう	三温糖, でんぷん, さといも	米ぬか油, 植物油
		☆ゆかりあえ				赤しそ（県）	きゅうり, はくさい（町）		
にこにこ給食		△緑の野菜ジュース			にんじん, 小松菜, ケール, ブロッコリー, ビーマン, 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, レモン			
26	月	東郷町産有機栽培米						有機栽培米（町）	
		☆米粉のみそカツ							
		キャベツの青じそあえ		豚肉, 赤みそ（県）		しょうが	とうもろこしでんぷん, 米粉, 三温糖, でんぷん	オリーブ油, 米ぬか油	
		沢煮わん		豚肉（県）	青じそ(県)	キャベツ（町）, きゅうり			
27	火	あいちの大根葉ごはん	牛乳						
		れんこんサンドフライ		鶏肉, 大豆ミンチ（県）			れんこん(県), たまねぎ, しいたけ	愛知の大根葉ごはん(町)	
		ひきずり		鶏肉, 焼き豆腐	にんじん(県), こんにゃく, しめじ, はくさい（町）, えのきたけ, ねぎ（町）		でんぷん, 小麦粉	米ぬか油	
		☆みかん				みかん（生）			
28	水	ミルクロールパン	牛乳					ミルクロール	
		チキンのローゼルスソースがけ		鶏肉			たまねぎ, りんご, レモン果汁	ローゼルジャム(町), でんぷん	
		☆★クリームシチュー		鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん(県)	たまねぎ, マッシュルーム	じゃがいも, 米粉, 砂糖, でんぷん	植物油, 米ぬか油
		カリフローレのフレンチサラダ				カリフローレ（町）, キャベツ（町）, きゅうり, えだまめ	きび糖	フレンチ`レッシング`	
29	木	☆たこめし	牛乳	油揚げ（県）, たこ		有機にんじん（町）	ごぼう, しいたけ, しょうが	アルファ化米（県）, アルファ化もち米, 三温糖	
		かつお入りキャベツつくね		鶏肉, 削り節		えんどうまめ	キャベツ, しょうが, にんにく	でんぷん, 砂糖	豚脂
		切干大根のごま醤油（●ごま）			有機にんじん（町）, 小松菜	切干大根	三温糖	ごま油, ごま	
		☆△鬼まんじゅう					さつまいも(町), 米粉, 砂糖		
30	金	東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米（町）	
		みそ煮込みうどん		鶏肉, 油揚げ（県）, 赤みそ（県）	有機にんじん（町）, はくさい（町）, たまねぎ, えのきたけ, しいたけ		三温糖, 米粉めん（町）		
		★にぎすフライの変わりソースかけ		にぎす（県）			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), 有機にんじん（町）	もやし(県)		アーモンド	

☆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】
9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、鏡開きの日(11日)はお正月にお供えた鏡餅を割って、無病息災を願っていただく風習があります。これにちなみ「七草汁」と「白玉ぜんざい」を給食で提供します。
23日 かみかみメニューの日です。「関東煮」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。

今年はうま年!

うまのように野菜を
たっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!

よく味わってうま味
を感じよう!

【今月の応募献立】
28日「カリフローレのフレンチサラダ」
東郷小学校 6年 田村 木実さん
カリフローレは生でも、さっと火を通してもおおいしく食べられる野菜です。「体の調子を整えるもとになる食品」をたくさん使いサラダにしました。

いただきます

NO. 74
令和8年1月
東郷町給食センター



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

学校給食週間は、学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めることを目的としています。

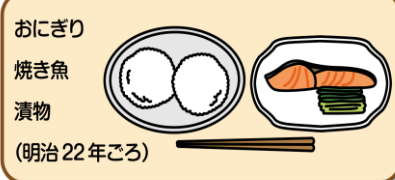


日本の学校給食のあゆみ



学校給食の始まり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

愛知県・東郷町でとれた
農産物や愛知の郷土料理
をたくさん提供します

東郷町の学校給食週間中の献立



1月26日（月）

東郷町産有機栽培米
緑の野菜ジュース
米粉のみそカツ
キャベツの青じそあえ
沢煮わん

愛知県の食にかかせないのが八丁みそに代表される豆みそ（赤みそ）です。「みそカツ」は、カツに赤みそだれをかけた、愛知県の郷土料理です。「青じそ」は大葉とも言い、愛知県は生産量が全国一位です。

1月27日（火）

あいちの大根葉ごはん
牛乳
れんこんサンドフライ
ひきずり
みかん

「ひきずり」は愛知県の尾張地方の郷土料理で、鶏肉を使ったすき焼きのことです。鍋の中で鶏肉を「ひきずる」ように食べる様子やもう一度食べたくなるほどのおいしさから「ひきずり」と呼ばれるようになりました。

1月28日（水）

ミルクロールパン
牛乳
チキンのローゼルソースかけ
カリフローレのフレンチサラダ
クリームシチュー

チキンのソースには、東郷町でとれたローゼルから作られたジャムを使います。甘酸っぱいのが特徴です。「カリフローレ」は東郷町でとれた野菜です。

1月29日（木）

たこめし
牛乳
かつお入りキャベツつくね
切干し大根のごま醤油
鬼まんじゅう

「たこめし」は、愛知県知多半島の日間賀島でよく食べられる郷土料理です。日間賀島はたこ漁で有名です。「鬼まんじゅう」も愛知県の郷土料理です。東郷町産のさつまいもで作ります。

1月30日（金）

東郷町産有機栽培米
牛乳
みそ煮込みうどん
にぎすフライの変わりソースかけ
アーモンドあえ

「みそ煮込みうどん」は愛知県の郷土料理です。給食では小麦粉で作るうどん代わりに、東郷町でとれたお米を粉にして作っためんを使います。「にぎす」は愛知県の渥美半島の沖合でたくさんとれる魚です。

1月もたくさん
使用しています

東郷町は地産地消に取り組んでいます



【カリフローレ畑】



【カリフローレの花】

カリフローレはカリフラワーの新種で2012年に開発された新しい野菜です。畑の姿はカリフラワーのようですが、花の見た目はスティック状になっており、茎まで丸ごと食べられます。茎はゆでると、鮮やかな緑色になります。

【東郷町産農産物】
有機栽培米
大根、ねぎ
トマト、はくさい
キャベツ、
有機小松菜
有機にんじん
有機みずな
カリフローレ