



2026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		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
2	月	とうとうちようさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		えびだんごと ^{あおな} 青菜のスープ		えび,魚肉すり身	有機にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,えのきたけ	でんぶん,三温糖	豚脂	
		チャブチェ		牛肉	有機にんじん,ピーマン,赤ピーマン	しょうが,にんにく,しなちく,しいたけ	春雨,砂糖,三温糖	米ぬか油,ごま油	
		🍷れんこんチップ				れんこん		米ぬか油	
3	火	しらたま 白玉うどん	牛乳					白玉うどん	
		カレーうどんの汁 ^{しる}		豚肉	有機にんじん,トマト,かぼちゃ	たまねぎ,にんにく,ねぎ	米粉,でんぶん,砂糖	米ぬか油,植物油	
		やき焼いも					さつまいも,三温糖		
		こんにゃくサラダ			有機にんじん	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	
4	水	とうとうちようさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		ぶた ^{じる} 豚汁		豚肉,赤みそ,白みそ	有機にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ		米ぬか油	
		さばの照り煮 ^{てに}		さば		しょうが	三温糖,でんぶん		
		キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ,きゅうり			
5	木	とうとうちようさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		ちゅうかはん ^ん 中華飯		豚肉,えび	有機にんじん,チンゲン菜	たまねぎ,だけのこ,しいたけ,きくらげ,はくさい	三温糖,でんぶん	米ぬか油,ごま油	
		🍷肉まん ^{にく}		豚肉,大豆		たまねぎ,だけのこ,しょうが,にんにく,しいたけ	小麦粉,三温糖,でんぶん	豚脂,牛脂,ごま油	
		きゅうりのごま醤油あえ ^{じょうゆ}				きゅうり	三温糖	ごま油,ごま	
6	金	とうとうちようさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		かんとうに ^{いそべあ} 関東煮		豚肉,はんぺん,大豆	こんぶ,ひじき	有機にんじん	大根,こんにゃく,ごぼう	さといも,三温糖,でんぶん	米ぬか油,植物油
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ	あおさ			米粉,でんぶん	米ぬか油
		さんしょく ^え 三色あえ				有機にんじん	大根,きゅうり,もやし	てんさい糖,三温糖	
にこここ給食		ぶどうの野菜ジュース ^{やさい}			にんじん,ケール,アスパラガス(ゆで),パセリ,ほうれんそう,かぼちゃ,クレソン	大根,キャベツ,はくさい,セロリ,レタス,たまねぎ,ぶどう,レモン,ブルーベリー,ラズベリー			
7	土	ホワイトソースハンバーグ弁当 ごはん ハンバーグホワイトソースかけ ペンネミートソース 大根ごまクリームサラダ 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 ホワイトソース ミートソース		はくさい ミックスベジタブル たまねぎ ピーマン だいこん にんじん 小松菜 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん マカロニ ごまクリーミードレッシング りんごゼリー	
9	月	🍷りんごパン	牛乳					りんごパン	
		はくさい ^{とうにゅう} 白菜とベーコンの豆乳スープ		ベーコン,豆乳	有機にんじん,パセリ	はくさい,たまねぎ,セロリ	米粉,砂糖,でんぶん	米ぬか油,植物油	
		こめこ ^い 米粉いかフライ レモンソースかけ		いか		レモン果汁	米粉,三温糖	米ぬか油	
		ほねぶと ^骨 太サラダ		ロースハム	チーズ	有機にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	オリーブ油,玉ねぎドレッシング
10	火	わかめごはん	牛乳					わかめごはん	
		🍷 ^{しよくやさい} 5色野菜のみそ汁		鶏肉,油揚げ,白みそ	有機にんじん	大根,しめじ,ねぎ,こんにゃく	さつまいも	米ぬか油	
		はんぺんの ^{しょうがや} 生姜焼き		はんぺん,大豆		たまねぎ,しょうが	でんぶん,砂糖	米ぬか油	
		きりぼしだいこん ^{切干} 大根のごまマヨサラダ		まぐろ油漬	有機にんじん	切り干し大根,キャベツ,きゅうり	三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ,ごま	
12	木	とうとうちようさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		ちゅうか ^ん 中華コーンスープ		鶏肉	有機にんじん	たまねぎ,だけのこ,とうもろこし,ねぎ	でんぶん	米ぬか油	
		ぶた ^{にく} 豚肉とピーマンの細切り炒め ^{ほそぎ} ^{いた}		豚肉	ピーマン,赤ピーマン	にんにく,たけのこ	三温糖	米ぬか油	
		にんじんしゅうまい		魚肉すり身	にんじん	たまねぎ	小麦粉,でんぶん,砂糖	豚脂,ごま油	
13	金	チキンライス	牛乳	鶏肉,ウインナー	有機にんじん	たまねぎ,マッシュルーム	三温糖,アルファ化米	米ぬか油	
		ミネストローネ		ベーコン	有機にんじん,トマト,パセリ	たまねぎ,セロリ,しめじ	じゃがいも	米ぬか油	
		🍷ハンバーグ		豚肉,鶏肉,大豆		たまねぎ	でんぶん,三温糖	豚脂	
		チョコプリン					砂糖,米粉	植物油	
14	土	あおさ鶏天弁当 ごはん あおさ鶏天 焼きそば ごま酢あえ りんごゼリー ゆかり	牛乳	鶏肉 ごま		あおさ キャベツ にんじん しょうが ゆかり りんごゼリー		ごはん 小麦粉 焼きそば 砂糖 大豆油	
16	月	とうとうちようさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		ごもくちゅうか ^{五目} 中華スープ		豚肉	有機にんじん,チンゲン菜	たけのこ,しいたけ,はくさい	春雨	米ぬか油	
		🍷 ^{とり} 鶏の唐揚げ ^{からあ}		鶏肉		しょうが,にんにく	でんぶん	米ぬか油	
		とうにゅう ^{あん} 豆乳フルーツ杏仁		豆乳		もも,パインアップル	砂糖		
17	火	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	
		🍷ミートソースの ^ぐ 真		豚肉	有機にんじん,トマト,ピーマン	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	砂糖,米粉,じゃがいも,でんぶん	米ぬか油,植物油	
		🍷 ^{ほしがた} 星形ポテトフライ					じゃがいも,米粉	植物油	
		キャベツとブロッコリーのサラダ		まぐろ油漬	ブロッコリー,有機有機にんじん	キャベツ	三温糖	サウザンアイランドドレッシング	
18	水	とうとうちようさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		ぶた ^ん 豚どんの ^ぐ 真		豚肉		しょうが,たまねぎ	砂糖,でんぶん	米ぬか油	
		ふゆやさい ^{しる} 冬野菜の白みそ汁		鶏肉,白みそ	有機にんじん,小松菜	有機かぶ,はくさい		米ぬか油	
		だいこん ^{大根} サラダ			有機にんじん	大根,きゅうり	三温糖	米ぬか油	

太字は愛知県産です。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を変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》

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
19	木	とうごうちょうさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		よしのじる 吉野汁		豚肉,生揚げ,かまぼこ	有機にんじん,みつば	こんにゃく,しいたけ	さといも,でんぷん	米ぬか油	
		からあ か いわし唐揚げ変わりソース		いわし			でんぷん,米粉,三温糖	米ぬか油	
		ちぐさ 千草あえ		油揚げ	有機にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖		
20	金	とうごうちょうさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		こめこ 🍷米粉のチキンカレー		鶏肉	有機にんじん,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	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	
		🍷ウインナー		ウインナー					
		いちご				いちご			
21	土	野菜コロッケ弁当 ごはん 野菜コロッケ 切干煮 キャベツとほうれんお浸し パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳		切り干し大根 にんじん ほうれんそう キャベツ もやし パインシロップ煮 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 野菜コロッケ 大豆油 砂糖		
24	火	さんまごはん	牛乳	さんま		有機にんじん,みずな	ごぼう,えのきたけ,しいたけ	アルファ化米,アルファ化もち米	
		いものこ汁		鶏肉,白みそ,赤みそ	有機にんじん	大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ	さといも	米ぬか油	
		あいち 愛知のれんこん入りつくね		鶏肉,大豆		れんこん,たまねぎ,しょうが	でんぷん,てんさい糖	植物油	
		とうごうちょうさん め 東郷町産お米のタルト		鶏卵,大豆	牛乳		小麦粉,砂糖,米粉	植物油	
		だいがえ 代替：りんごのタルト		豆乳,大豆		りんご	米粉,でんぷん	植物油	
25	水	とうごうちょうさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		たま にら玉スープ		鶏肉,鶏卵	有機にんじん,にら	たまねぎ	でんぷん	米ぬか油	
		まーぼー豆腐 🍷麻婆豆腐		豚肉,大豆ミンチ,豆腐,赤みそ	有機にんじん	しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ,ねぎ	砂糖,でんぷん	米ぬか油,ごま油	
		おうとう 黄桃				黄桃			
26	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	
		オニオンスープ		ベーコン	有機にんじん,パセリ	たまねぎ,しめじ		米ぬか油	
		🍷コロッケ（ドッグ用）		豚肉		たまねぎ	じゃがいも,小麦粉,米粉,でんぷん,砂糖	米ぬか油	
		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	オリーブ油	
27	金	とうごうちょうさん ゆうきさいばいまい 東郷町産有機栽培米	牛乳					有機栽培米	
		さわに 沢煮わん		豚肉,かまぼこ	有機にんじん	ごぼう,大根,しいたけ,ねぎ		米ぬか油	
		じゃがいものうま煮		豚肉,ちくわ	有機にんじん,さやいんげん	たけのこ,こんにゃく	じゃがいも,砂糖	米ぬか油	
		なっとう 納豆サラダ		納豆,チキンハム	チーズ	きゅうり,とうもろこし	三温糖	米ぬか油	
28	土	肉しゅうまい弁当 ごはん 肉しゅうまい にんじん金平 コーンサラダ 杏仁豆腐 ゆかり	牛乳	肉焼売 ごま ハム	にんじん キャベツ とうもろこし パインアップル ゆかり	ごはん 砂糖 ごま油 フレンチドレッシング ホワイトゼリー			

2月3日 節分

2月 食育だより

1年の幸福を願う「節分」の行事

節分にまつわる食べ物

2月は「省エネルギー月間」です！
環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？


よくかんで食べよう!

2026年の恵方は「南南東」

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1粒食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりには落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

太さずし。その年の歳神様がいらっしゃる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。


 さむきびきせつ
 寒さ厳しい季節、
 しゅんやさい
 旬の野菜でのりきりましょう。

ブロッコリーのヒミツ

この
ツブツブの部分は
何か知ってる？

Hi.
ぼくはブロッコリー

A cartoon illustration of a young girl with brown hair and rosy cheeks, wearing a pink shirt. She is sitting at a table, holding a small piece of broccoli in her right hand and looking at it with a happy expression. On the table in front of her is a large bowl filled with green broccoli florets and a smaller white bowl containing a yellowish liquid, likely soup or dressing. To the left of the girl, there is a separate illustration of a single broccoli floret with a green stem and a smiling face. The background is a simple light blue wall. Japanese text is present: "おいしく食べてね!" (Eat deliciously!) written above the bowl, and vertical text on the right side reading "おとうさん、はなちゃん、あやちゃん、のぞきまわすよ。" (Dad, Hanachan, Ayachan, look around).

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



The illustration shows a hand holding a carton of milk. A red arrow points from the text above to the expiration date on the carton. Another red arrow points from the text above to the expiration date on a milk carton lying on the floor.

 冷蔵庫を整理し、
詰め込み過ぎない。

 整頓!

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。



炊飯器は、保温時間を短くする。

A cartoon illustration of a white rice cooker with a blue stripe and a handle. A speech bubble above it contains the text '炊飯器は、保温時間を短くする。' (Rice cooker, shorten the warming time.).

♥マークはリクエスト給食です

2日 レンコンチップ
5日 肉まん
9日 りんごパン
10日 みそ汁こんにゃく入り
(5色野菜のみそ汁)
13日 ハンバーグ
16日 鶏肉の唐揚げ
17日 ソフトめんミートソース
17日 星形ポテトフライ
20日 カレーライス
(米粉のチキンカレー)
20日 ウインナー
25日 麻婆豆腐

今月の東郷町産食材

有機栽培米・わかめごはん・米粉・有機にんじん・有機かぶ・大根・キャベツ・はくさい・トマト

豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ・
油揚げ・納豆・アルファ化米・
キャベツ・大根・チンゲン菜・
はくさい・ほうれんそう・みつ
ば・もやし・ブロッコリー・赤
しそ・いちご・ソフトめん・白
玉うどん

太字は愛知県産です。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を変更したり、天候により産地が変更になる場合があります。》