



2026年3月

保育園給食献立表



給食回数 25回

東郷町給食センター

Main table with columns for date, food name, food group (Red, Green, Yellow), and sub-groups (1-6). Rows include meals like 'コーンピラフ', 'ごはんとメンチカツ', 'メンチカツ弁当', etc.

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	献立名	主な食品とその働き	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
17	中華そば しょうゆラーメンの汁 しゅうまいのあんかけ きゅうりのごま醤油あえ	牛乳	豚肉	豚肉	にんじん、チンゲン菜	にんにく、しょうが、たけのこ、きくらげ、もやし、はくさい、ねぎ	中華めん 三温糖 小麦粉、でんぷん 三温糖	ごま油、米ぬか油 ごま油、ごま
18	ごはん とうふ、こまつな、豆腐と小松菜のみそ汁 さば銀紙焼き ちくさ、干草あえ	牛乳	鶏肉、豆腐、白みそ、赤みそ	さば、豆みそ	にんじん、有機小松菜	大根、えのきたけ	ごはん 砂糖、米粉	米ぬか油
19	ごはん えびだんごと青菜のスープ とり、からあげ、鶏肉の唐揚げ とうにゅう、あんぱん、豆乳、フルーツ杏仁	牛乳	えび、魚肉すり身	鶏肉	にんじん、チンゲン菜	たまねぎ、えのきたけ	ごはん でんぷん、三温糖	豚脂
21	豚肉ケチャップ炒め弁当 ごはん 豚肉ケチャップ炒め フレンチサラダ 肉焼売 パインアップル ゆかり	牛乳	豚肉 ハム 肉焼売		キャベツ ミックスベジタブル 小松菜 パインアップル ゆかり		ごはん サラダ油 フレンチドレッシング	
23	シャキシャキ肉団子弁当 ごはん シャキシャキ肉団子 人参ツナのシリシリ炒め ゆかりあえ メープルブチケーキ 野菜と雑穀のふりかけ	牛乳	肉団子 ツナ		にんじん キャベツ きゅうり ゆかり 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 砂糖 サラダ油 メープルブチケーキ	
24	ごはん ぎゅうどん さんしょく、三色あえ デコボン	牛乳	牛肉、豚肉、生揚げ		にんじん	たまねぎ、しめじ、こんにゃく	ごはん 砂糖	米ぬか油
25	ごはん はる、しろ、しる、春キャベツの白みそ汁 この、ふうとり、お好み風鶏つくね スイートポテト	牛乳	豚肉、白みそ	鶏肉、えんどう豆	にんじん、チンゲン菜	大根、春キャベツ キャベツ、しょうが	ごはん でんぷん、砂糖	米ぬか油 豚脂 植物油
26	えびカツレツ弁当 ごはん えびカツレツ 切干大根煮 マカロニサラダ和風 りんごゼリー ゆかり	牛乳	えびカツレツ		切干大根 にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ゆかり		ごはん 大豆油 砂糖 マカロニ りんごゼリー 和風ドレッシング	
27	照り焼きソースハンバーグ弁当 ごはん 照り焼きソースハンバーグ ペンネミートソース フレンチサラダ りんごブチケーキ 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	ハンバーグ ミートソース		たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん ペンネ フレンチドレッシング りんごブチケーキ	
28	鶏からあげ弁当 ごはん 鶏からあげ 焼きそば もやしとほうれん草あえ りんごゼリー ゆかり	牛乳	鶏肉		しょうが もやし キャベツ ほうれん草 にんじん ゆかり		ごはん 大豆油 砂糖 でんぷん お好み焼きそば りんごゼリー	
30	鶏肉のさっぱり照焼弁当 ごはん 鶏のさっぱり照焼 じゃが芋そぼろ煮 小松菜ともやしあえ ホワイトゼリー ゆかり	牛乳	鶏肉 豚肉		えだまめ たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ゆかり		ごはん 砂糖 じゃがいも ホワイトゼリー	
31	牛肉コロッケ弁当 ごはん 牛肉コロッケ 白菜小松菜ソテー 人参サラダ りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	牛乳	牛肉コロッケ ハム		白菜 小松菜 とうもろこし にんじん キャベツ えだまめ 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん 大豆油 サラダ油 すりおろし野菜ドレッシング りんごゼリー	

3月食育だより

1年間ありがとうございました

まだ、寒さの残る日があるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年でどの子ども心身共に大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたうれい事です。「食べる」ことは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。保育園を卒園しても感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ということを大切にしてくださいね。

1年をふりかえろう！給食チェックめいろう

めいろうのルール

- すべての質問に答えられるよう、速読して読むこと。
- 同じ質問を繰り返さないこと。
- ゴールしたら、褒めの言葉を贈る。

スタート

Q 給食の前にはしっかり手を洗ったか？

Q 給食のあいづつができたか？

Q 好き嫌いなく食べられたか？

Q 給食を協力して食べたか？

Q おはしを使って上手に食べる事ができたか？

Q いろいろな食べ物を知ることができたか？

Q 給食時間を楽しめたか？

ゴール

計測表

35歳～40歳 一よき年になりました！

25歳～34歳 一よき年になりました！

15歳～24歳 一よき年になりました！

0歳～14歳 一よき年になりました！

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

各地のひな菓子

- おこしもん (愛知県)
- いがまんじゅう (愛知県三河地域)
- ひちぎり (京都府)
- おいら (鳥取県)
- からすみ (岐阜県)
- くしろもち (山形県)
- ひなまんじゅう (岩手県)
- うずまきもち (香川県)

♡マークはリクエスト給食です。

10日 あいちの米粉パン

11日 愛知の野菜春巻き

17日 しょうゆラーメン

※たくさんリクエストありがとうございました。

東郷町産
ごはん、有機小松菜、トマト、米粉

愛知県産
豚肉、赤みそ、白みそ、豆腐、油揚げ、アルファ化米
キャベツ、春キャベツ、にんじん、はくさい、みつば
もやし、れんこん、チンゲン菜、いちご

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。》