



2026年5月

保育園給食献立表



給食回数 23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	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
1 金	はるたごの炊き込みごはん	鶏肉,油揚げ		にんじん	たけのこ,しいたけ,ふき	アルファ化米,アルファ化もち米	米ぬか油
こどもの日 献立	いものこ汁	鶏肉,白みそ,赤みそ		にんじん	大根,こんにゃく,しめじ,ねぎ	さといも	米ぬか油
	こいのぼりバーグ照りソースかけ	鶏肉,大豆,豚肉		トマト	たまねぎ,にんにく,しょうが	砂糖,でんぷん	豚脂
2 土	玉葱と豚肉のソース蒸し炒め弁当 ごはん 玉葱と豚肉のソース蒸し焼き 鶏肉じゃが 白菜みつばのかかあえ りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	豚肉 鶏肉 かつお節		たまねぎ にんじん ピーマン はくさい みつば 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん じゃがいも 砂糖 りんごゼリー	
7 木	ごはん					ごはん	
	はるたごキャベツとウインナーのスープ	ウインナー		にんじん,パセリ	たまねぎ,春キャベツ		オリーブ油
	チキンのバーベキューソース	鶏肉			たまねぎ,しょうが,にんにく,りんご,レモン果汁	三温糖	オリーブ油
	フルーツマスカットゼリー				もも,パインアップル	マスカットゼリー,砂糖	
8 金	ごはん					ごはん	
	よしのじる吉野汁	豚肉,生揚げ,型抜きかまぼこ		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
	はんぺんの生姜焼き	いとよりだい,大豆			たまねぎ,しょうが	でんぷん,砂糖	米ぬか油
	きりぼしだいこん切干大根のマヨサラダ	まぐろ油漬		にんじん	切干大根,キャベツ,きゅうり	三温糖	ノンエッグ大豆マヨネーズ
9 土	ドライカレー弁当 ごはん ドライカレー スマイルポテト フレンチサラダ りんごゼリー 野菜と雑穀のかむふりかけ	豚肉		たまねぎ ミックスベジタブル キャベツ きゅうり にんじん 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん でんぷん 植物油 ポテト フレンチドレッシング りんごゼリー	
11 月	あいちの米粉パン					あいちの米粉パン	
	や焼きそば	豚肉,えび,はんぺん	おきあみ	にんじん	たまねぎ,キャベツ,もやし	焼きそば麺,三温糖	米ぬか油,ごま油
	ウインナー	豚ウインナー					
	おうとう黄桃				黄桃		
12 火	ごはん					ごはん	
	とんじる豚汁	豚肉,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ		米ぬか油
	あかうしろ赤魚の白しょうゆ焼き	赤魚				砂糖	
	はるたごキャベツのゆかりあえ			赤しそ	春キャベツ,きゅうり		
13 水	ごはん					ごはん	
	なまあちゅうかに生揚げの中華煮	豚肉,生揚げ		赤ピーマン	たまねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	三温糖,でんぷん	ごま油
	こめこ米粉ぎょうざ	豚肉,大豆		にら	キャベツ,しょうが	でんぷん,米粉,三温糖	豚脂,大豆油,米ぬか油
	こまつな小松菜とじゃこのナムル		しらす	小松菜,にんじん	もやし	三温糖	ごま油
14 木	ソフトめん					ソフト麺	
	にく肉みそかけの具	豚肉,豚レバー,赤みそ		にんじん	しょうが,たまねぎ,たけのこ,しいたけ	砂糖,でんぷん	ごま油
	ほしがた皇型ポテトフライ					じゃがいも,米粉	植物油
	こんにゃくサラダ			にんじん	大根,きゅうり,こんにゃく	三温糖	米ぬか油,和風ドレッシング
15 金	ごはん					ごはん	
	とうにゅうココア豆乳	豆乳				砂糖	植物油
	ドライカレーの具	牛肉,豚肉		にんじん	たまねぎ,バナナ	三温糖	オリーブ油
にこにこ給食	チキンナゲット	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
	ふくじん福神サラダ			なた豆,しそ	大根,うり,なす,れんこん,きゅうり,しょうが,春キャベツ	てんさい糖,三温糖	米ぬか油
16 土	鶏天弁当 ごはん 鶏天 ひじき煮 白菜かかあえ ショコラブチケーキ ゆかり	鶏肉 ひじき かつお節		ミックスベジタブル はくさい ゆかり		ごはん 大豆油 砂糖 ショコラブチケーキ	
18 月	ごはん					ごはん	
	おきなわ沖縄もすく汁	豚肉	沖縄もすく	にんじん,小松菜	えのきたけ,はくさい		米ぬか油
	マーボー飯	豚肉,豚レバー,豆腐,大豆,赤みそ		にんじん	しょうが,にんにく,しいたけ,ねぎ	砂糖,でんぷん	ごま油
	はるたごキャベツのチョレギサラダ		のり		もやし,きゅうり,春キャベツ	三温糖	ごま油,塩中華ドレッシング
19 火	ごはん					ごはん	
	わかたけ若竹汁	鶏肉	生わかめ	にんじん,みつば	たけのこ,えのきたけ		
	いわしのしょうがに生姜煮	いわし			しょうが	てんさい糖,でんぷん	
	ちぐさ干草あえ	油揚げ		にんじん,ほうれんそう	もやし	三温糖	
20 水	ミルクロールパン					ミルクロールパン	
	こめこ米粉のコーンポタージュ	ベーコン,豆乳		にんじん,パセリ	たまねぎ,とうもろこし	三温糖,でんぷん,じゃがいも,米粉,砂糖	オリーブ油,植物油
	えびカツ	えび,大豆			たまねぎ	でんぷん,てんさい糖,小麦粉	植物油,米ぬか油
	アスパラとトマトのサラダ	ロースハム		グリーンアスパラガス,ファーストトマト	キャベツ	三温糖	オリーブ油,玉ねぎドレッシング
21 木	ごはん					ごはん	
	はるたごキャベツとレタスの白みそ汁	豚肉,白みそ		にんじん,有機チンゲン菜	大根,春キャベツ,レタス		米ぬか油
	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	植物油
	さんしょく三色あえ			にんじん	大根,きゅうり,もやし	三温糖	

太字は東郷町産です。斜体下線表記は東郷町産の有機野菜で、公費負担しています。《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
22 金	チキンライス	牛乳	鶏肉,ウインナー		にんじん	有機たまねぎ,マッシュルーム	三温糖,アルファ化米	オリーブ油
	ミネストローネ		ベーコン		にんじん,グリーンアスパラガス,トマト,パセリ	有機たまねぎ,セロリ,しめじ	じゃがいも	オリーブ油
	こめこ米粉のホキフライレモンソースかけ		ほき			レモン果汁	米粉	米ぬか油
	ヨーグルト		ヨーグルト				砂糖	ゼラチン
23 土	牛肉コロッケ弁当	牛乳	牛肉コロッケ 肉焼売		いんげん たまねぎ にんじん レモン果汁 ゆかり		ごはん 植物油 砂糖 パインシロップ煮	
	ごはん							
	こめこ米粉のハヤシライス		豚肉		にんじん,トマト	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく	米粉,砂糖,でんぷん,	米ぬか油,植物油
	スペインオムレツ		鶏卵,鶏肉		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも,砂糖,でんぷん	植物油
25 月	ごはん	牛乳	鶏肉		にんじん,パセリ	春キャベツ,とうもろこし	三温糖	コールスロートレッシング
	こめこ米粉のハヤシライス		鶏肉,大豆,白みそ		にんじん	ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	さといも	米ぬか油
	スペインオムレツ		鮭				でんぷん,三温糖	米ぬか油
	コールスローサラダ				ほうれんそう,にんじん	はくさい	三温糖	
26 火	ごはん	牛乳	豚肉,牛肉,赤みそ				ごはん	
	こじり呉汁		鶏肉,豆腐		にんにく,しょうが,切干たけのこ,たけのこ,ねぎ	しいたけ,はくさい	三温糖	ごま油
	さけからあか 鮭の唐揚げ変わりソース				にんじん,有機チンゲン菜	パイナップル,黄桃,りんご	砂糖,でんぷん,米粉	
	ほうれんそう はくさい ひた 法蓮草と白菜のお浸し							
27 水	ごはん	牛乳	鶏肉,かまぼこ		にんじん	有機たまねぎ,たけのこ,春キャベツ,しいたけ,ねぎ	白玉うどん	
	こめこ米粉のフルーツ杏仁							
	ピピン丼の具		鶏肉,豆腐		にんじん,有機小松菜	有機たまねぎ	米粉,でんぷん	米ぬか油
	ちゅうかどうふ 中華豆腐スープ							
28 木	ごはん	牛乳	鶏肉,かまぼこ		にんじん	有機たまねぎ,たけのこ,春キャベツ,しいたけ,ねぎ	白玉うどん	
	こめこ米粉のフルーツ杏仁							
	五目あんかけうどんの汁							
	有機小松菜の米粉かき揚げ							
29 金	ごはん	牛乳	鶏肉		にんじん,有機チンゲン菜	しいたけ,はくさい,ねぎ	三温糖,春雨	ごま油
	はるさめスープ		豚肉,赤みそ,白みそ		にんにく,たまねぎ,しなちく,キャベツ	きゅうり	砂糖,でんぷん	ごま油
	ほいごーろー 回鍋肉							
	きゅうりのごま醤油あえ							
30 土	ハンバーグ弁当	牛乳	ハンバーグ ハム ツナ		大根 キャベツ たまねぎ はくさい にんじん 野菜と雑穀のかむふりかけ		ごはん ホワイトゼリー 砂糖	
	ごはん							
	ハンバーグ							
	大根ポトフ風 白菜のツナポン酢あえ 杏仁豆腐 野菜と雑穀のかむふりかけ							

5月 食育だより



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。

給食では、4月に「ちくわのお茶め揚げ」でお茶の粉を米粉と合わせて磯部揚げ風にして提供しました。ご家庭でも試してみてください。



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類 ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防	テアニン ★リラックス効果	ビタミンC ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ	フッ素 ★虫歯予防	カフェイン ★疲労回復 ★眼気を覚ます
---	-------------------------	---	---------------------	----------------------------------



町産
 ごはん 米粉
 トマト 有機チンゲン菜
 有機小松菜 有機たまねぎ
 たまねぎ にんにく
 レタス ファーストトマト



県産
 キャベツ 春キャベツ
 みつば もやし たまねぎ
 チンゲン菜 大根 れんこん
 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ
 油揚げ アルファ化米
 赤しそ 切干大根

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。

端午の節句の食べ物

かしわもち あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。	ちまき チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。
カツオ 「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。	たけのこ 成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

【献立について】

- 1日 子どもの日メニューです。鯉の形をしたこいのぼりハンバーグに照りソースをかけて提供します。また、この日の炊き込みごはんには、旬の野菜として、「たけのこ」と「ふき」を使用しています。季節の味を感じていただけたら嬉しいです。
- 19日 生わかめを使って「若竹汁」を提供します。通常の乾燥わかめに比べてシャキシャキしていて噛み応えがあります。よく噛んで食べることであごを強くし、むし歯予防につながります。
- 21日 東郷町産のレタスを使って「春キャベツとレタスの白みそ汁」を提供します。レタスを給食で使用するのは、年1回のみです。キャベツとの歯ごたえの違いを感じながら味わってください。