



2023年 4月

学校給食献立表

給食回数 13回

東郷町給食センター（学校）

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
12 水	お祝いメニューの日	ごはん（小）					ごはん（町）	
		古代米赤飯（中）					自然農法米（町）、もち米、赤米	
		★いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖、でんぷん	
		ささみときゅうりの梅あえ	ササミオイル漬			もやし（県）、きゅうり（県）、梅干し	でんぷん、三温糖	
		★湯葉のすまし汁	豆腐（県）、湯葉		にんじん、みつば（県）	たけのこ、えのきたけ		
	△紅白もち（中）					米粉、三温糖		
13 木	ごはん						ごはん（町）	
	ホイコーロー	豚肉（県）、赤みそ（県）		ピーマン	しょうが、たけのこ、キャベツ（県）	三温糖、でんぷん	米ぬか油	
	パンサンデー	チキンハム		チンゲン菜（県）	もやし（県）	三温糖	ごま油	
	★中華豆腐汁	鶏肉、豆腐（県）、豚肉		にんじん	たまねぎ（県）、ねぎ	でんぷん	ごま油	
14 金	ごはん						ごはん（町）	
	★納豆あえ（●チーズ）	納豆（県）	チーズ				きび粗糖	
	二色漬け					きゅうり（県）、たくあん		
	えびしんじょうのすまし汁	えび、魚肉すり身		にんじん	たまねぎ（県）、えのきたけ、ねぎ	でんぷん	豚脂	
	★手巻きり		ほしのり					
17 月	玄米ごはん						玄米ごはん（町）	
	★ビビンバ（肉炒め●卵）	豚肉（県）、鶏卵			にんにく、たけのこ	三温糖、タピオカでんぷん	ごま、ごま油、植物油	
	チンゲン菜のナムル			チンゲン菜（県）、にんじん	もやし（県）	三温糖	ごま油	
	ワンタンスープ	豚肉（県）		にんじん	しめじ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	小麦粉	米ぬか油	
18 火	クロスロールパン						クロスロールパン	
	シラスとわらじとキャベツ（●ごま）		しらす	にんじん	キャベツ（県）、きゅうり（県）、ゆず果汁	きび粗糖	ノイック大豆マヨネーズ、ごま	
	★ポタージュスープ	豚肉（県）	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ（県）	たまねぎ（県）	じゃがいも、米粉、砂糖、でんぷん	米ぬか油、植物油	
	スライスパイ				パインアップル（缶）			
19 水	お祝いメニューの日	野菜ジュース	にんじん、トマト、赤ピーマン、赤しそ、グリーンアスパラガス、ケール、ブロッコリー、ほうれんそう、プチヴェール、パセリ、リーフレタス、かぼちゃ、クレソン			キャベツ、ビート、大根、たまねぎ、はくさい、セロリ、りんご、レモン、もも、ぶどう、アセロラ、パインアップル		
		古代米赤飯（小）					自然農法米（町）、もち米、赤米	
		ごはん（中）					ごはん（町）	
	にこにこ給食の日	チキンの竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	米ぬか油
		小松菜と白菜と切干大根のあえ物			有機小松菜（町）	はくさい、切干だいこん（県）	きび粗糖	
	さつま汁	鶏肉、はんぺん、赤みそ（県）	わかめ		大根（県）、ねぎ	さつまいも		
	ミニさくらゼリー（小）				さくらんぼ果汁、レモン果汁	三温糖		
20 木	玄米ごはん						玄米ごはん（町）	
	にこにこ米粉カレー	鶏肉		にんじん、トマト（町）、かぼちゃペースト	にんにく、たまねぎ（町）	じゃがいも、米粉、でんぷん、砂糖、さつまいも、米粉（町）	米ぬか油、植物油	
	米粉のじゃがいもコロケ	豚肉（県）、牛肉		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、三温糖、米粉、でんぷん	米ぬか油	
	福神ドレッシングサラダ			なた豆、しそ、大根、うり、なす、れんこん、きゅうり、しょうが、キャベツ（県）		てんさい糖、三温糖	米ぬか油	
21 金	わかめごはん						わかめごはん（町）	
	おろしハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆		トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、大根（県）、ゆず果汁	でんぷん、三温糖	豚脂	
	春キャベツの土佐和え	かつお節		有機ほうれんそう（町）、にんじん	キャベツ（県）			
	おじゃがもち汁	鶏肉		にんじん	こんにやく、大根（県）、しめじ、ねぎ	じゃがいも、でんぷん		
	★味付小魚（中）		かたくちいわし			砂糖、でんぷん		
24 月	ごはん						ごはん（町）	
	★絹生揚げの肉みそかけ	絹生揚げ、豚肉（県）、豚レバー、赤みそ（県）			しょうが	三温糖、でんぷん		
	ゆかりあえ			赤しそ	きゅうり（県）、はくさい			
	若竹汁	鶏肉、型抜きかまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ、えのきたけ			
25 火	春の香りご飯	鶏肉		にんじん	たけのこ、しいたけ、ふき	アルファ化米（県）、アルファ化もち米、三温糖	米ぬか油	
	★豆腐ハンバーグ	鶏肉、豆腐、大豆			たまねぎ	でんぷん、砂糖	豚脂、植物油	
	ごま酢あえ	ササミオイル漬	わかめ	にんじん	きゅうり（県）	三温糖	ごま、米ぬか油	
	▲★ヨーグルト （◆蒲郡みかんゼリー）		ヨーグルト					
26 水	ごはん						ごはん（町）	
	★厚焼き卵のおろしかけ	鶏卵			大根（県）、ゆず果汁	砂糖、でんぷん	ひまわり油	
	★じゃこなっば（●しらす）		乾燥ちりめん	有機小松菜（町）	もやし（県）			
	新じゃがいものみそ汁	豚肉（県）、赤みそ（県）、白みそ（県）		にんじん	えのきたけ、たまねぎ（町）、ねぎ	じゃがいも		
27 木	玄米ごはん						玄米ごはん（町）	
	中華飯の具	豚肉（県）、えび、いか		にんじん、たけのこ、もやし（県）、はくさい、キャベツ（県）、ねぎ		三温糖、でんぷん	米ぬか油、ごま油	
	春巻き	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、もやし（県）、エリンギ	でんぷん、小麦粉	ごま油、大豆油、米ぬか油	
	パンパンジーサラダ	ササミオイル漬			もやし（県）、きゅうり（県）	三温糖	練りごま	
28 金	ソフトめん						ソフトめん	
	ミートソース	豚肉（県）、大豆ミンチ（県）		にんじん、トマト（町）、ピーマン	たまねぎ（町）、マッシュルーム、にんにく	米粉、砂糖、でんぷん、卵黄でんぷん、とうもろこし粉	大豆油、植物油	
	コーンサラダ				とうもろこし、キャベツ（県）、きゅうり（県）	三温糖	米ぬか油	
	東郷町産トマト			トマト（町）（生）				

★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。▲印は業者が配達・回収する食品です。△印は業者が配達する食品です。●印はクラスづけの食品です。◆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】

12日 中学校入学祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。
19日 小学1年生給食開始・小学校入学祝いメニューです。古代米赤飯とお祝いデザートが出ます。そしてこの日は、アレルギーに配慮したみんなで一緒に食べられる「にこにこ給食の日」です。

食物アレルギーのおはなし

食物アレルギーは、食べ物に含まれるアレルゲン（主に、たんぱく質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過剰な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、重篤な症状が起こる場合もありますので、正しく理解しておくことが重要です。

なお、乳幼児期に発症した鶏卵・乳・小麦・大豆などのアレルギーは、就学前に約9割の子どもの食べられるようになることがわかっています。定期的に専門

の医療機関を受診し、専門医の指導の下、必要最小限の除去にすることが大切です。

一方で、花粉症と関係のある「口腔アレルギー症候群」や、原因食物を食べた後に運動することで起こる「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」など、小学生以降に発症したアレルギーは治りにくいとされており、注意が必要です。

乳幼児期に発症したアレルギーは、成長とともに食べられるようになることが多いです。

ご入学・ご進級おめでとうございます

給食センターでは、子どもたちの健康と健やかな成長を願って、安全でおいしく楽しい給食づくりに努めています。食育もふまえ、今年度も次のような目標に取り組めます。

- ①より安全な食材の使用に努め、健康教育につながる給食にします。
- ②成長期に必要なカルシウムを多く含む献立には★マークをつけています。★マークを参考にカルシウムの多い食品を意識して食事に取り入れ、じょうぶな骨格や歯を目指しましょう。
- ③かみかみメニューの日があります。食べ物をよく噛むことで、あごを強くし、むし歯予防につながります。
- ④セレクト給食や年中行事などにちなんだ季節感のある献立を取り入れて楽しい給食を目指します。
- ⑤学校給食への関心を深めるため、毎月1品、児童生徒が考えた「応募献立」が登場します。
- ⑥地産地消に努め、愛知県や東郷町で生産された食材を積極的に使います。あいちの郷土食の伝承に努めます。

ご家庭と協力して、子どもたちの健康づくりを目指したいと思います。ご理解とご協力をお願いいたします。



【今月の応募献立】

18日「しらすときゅうりとキャベツのコールスロー」 東郷小学校 6年生 高倉 也椰 さん
カルシウムたっぷりのしらすが入った栄養満点の一品です。