



18回 日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 小 中
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		652kcal
	ごもくさんさいじる	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん みずな ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきたけ わらび なめこ 山うど たけのこ ねぎ	でんぶん		28.1g
	ちくぜんに	鶏肉		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにやく	砂糖	菜種油	824kcal
	かしわもち					砂糖 米粉 あずき		34.7g
7 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		585kcal
	ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		27.7g
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	735kcal
	とうにゅうキムチなべ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 白菜キムチ えのきたけ ねぎ			32.8g
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		575kcal
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ しめじ しょうが	砂糖 でんぶん	菜種油	25.0g
	わふうポテトサラダ	まぐろ		にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖	卵なしマヨネーズ ごま	730kcal
	わかたけじる	鶏肉 かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えのきたけ ねぎ			26.2g
11 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		583kcal
	こめこハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	砂糖	菜種油	22.1g
	ポテトのミルクに	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		734kcal
	アスパラサラダ	鶏肉		にんじん アスパラガス	キャベツ		イタリアンドレッシング	26.2g
12 火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		600kcal
	やきそば	豚肉 いか ちくわ		にんじん	キャベツ	やきそばめん	菜種油	28.2g
	あつやきたまご	卵				砂糖		713kcal
	フルーツポンチ				黄桃 パインアップル	砂糖		33.0g
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		590kcal
	さわらのしょうゆマヨネーズやき	さわら					卵なしマヨネーズ	26.1g
	やさいとささみのあえもの	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ	砂糖		755kcal
	ぐだくさんみそじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		31.6g
14 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		595kcal
	はんべんのいそべあげ	はんべん	あおさ			小麦粉	米油	21.0g
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖		752kcal
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			28.4g
15 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		633kcal
	カレーなんぼん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん こまつな	干しいたけ 玉ねぎ	砂糖		29.1g
	ごもくきんぴら	豚肉		にんじん	れんこん ごぼう こんにやく	砂糖	ごま油	819kcal
	わかめともやしのすのもの	まぐろ	わかめ		もやし きゅうり	砂糖	ごま	36.5g
18 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		582kcal
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	25.4g
	ビーフンいりやさいいため	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ にんにく	ビーフン 砂糖	菜種油	732kcal
	パインアップルのシロップに				パインアップル	砂糖		30.3g
19 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		588kcal
	ぶたにくとじゃがいものトマトに	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	菜種油	25.9g
	やさいとハムのカレーソテー	ハム		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく		菜種油	727kcal
	がまごおりみかんゼリーポンチ				黄桃 パインアップル みかん	砂糖		31.2g
20 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		585kcal
	かつおそぼろごはんのぐ	かつお			しょうが にんにく 枝豆	砂糖	ごま	28.3g
	こおり豆腐のたまごとしに	卵 凍り豆腐 豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		741kcal
	かいそうサラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	33.3g

うらにつづきます。





18回 日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質 小 中
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		593kcal
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	米油	26.6g
	きりぼしだいごんのごますあえ	鶏肉		にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま	761kcal
	ごじる	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ		にんじん こまつな	大根 しめじ			32.3g
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		616kcal
	けんちんしのだのにくみそかけ	すけとうだら 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぶん 砂糖		28.7g
	たけのことふきのごまおかかあえ	ちくわ かつお節			たけのこ ふき	砂糖	ごま	778kcal
	かきたまじる	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん こまつな	干しいたけ 玉ねぎ	でんぶん		33.7g
25 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		604kcal
	こめこレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖		23.8g
	オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖		811kcal
	いんげんまめのサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり	白いんげん豆	ごまドレッシング	31.8g
26 火	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		609kcal
	ツナサンドのぐ	まぐろ			とうもろこし		卵なしマヨネーズ	27.8g
	ミネストローネ	豚肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく	マカロニ じゃがいも		755kcal
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル 黄桃	砂糖		33.4g
27 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		592kcal
	とりにくのしおこうじやき 小2個(1,2年1個) 中2個	鶏肉					菜種油	30.7g
	じゃがいものそぼろに	鶏肉 さつまいも		にんじん	しょうが 玉ねぎ 枝豆 こんにやく	じゃがいも 砂糖		744kcal
	やさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖		36.3g
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		609kcal
	はるまき	豚肉		にら にんじん	エリンギ もやし キャベツ	小麦粉	米油	27.1g
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ にんにく	砂糖 でんぶん	ごま油	769kcal
	ちゅうかコーンたまごスープ	卵 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし	でんぶん		32.1g
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		609kcal
	さわらのこうみマヨネーズやき	さわら			にんにく		卵なしマヨネーズ	27.1g
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん こまつな	たけのこ	砂糖	菜種油	731kcal
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ こんにやく ねぎ			30.2g

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」をホームページで公開しています。
「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

	小学校	中学校
平均値	598kcal	756kcal
	26.5g	32.0g
基準値	640kcal	820kcal
	26.4g	33.8g

食育の日

19日(火)に愛知県産の食材をたっぷり使った料理を紹介します♪

- ★ミルクロールパン：原料の小麦粉の50%に県産小麦を使用しています。
- ★ぶたにくとじゃがいものトマトに：県産豚肉とトマトのさっぱりシチューです。
- ★やさいとハムのカレーソテー：県産キャベツと玉ねぎをカレー風味で味付けます。
- ★がまごおりみかんゼリーポンチ：蒲郡市産のみかん果汁から作られたゼリーの入ったフルーツポンチです。



今月の愛知県産



キャベツ



ふき



たまねぎ

にんじん きゅうり だいごん
はくさい ねぎ セロリ トマト
チンゲンサイ こまつな パセリ
れんこん にんにく

学校でも家庭でも、大切にしたい食事のマナー

背筋を伸ばし、よい姿勢で座る。



気持ちをこめてあいさつする。



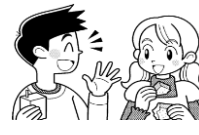
食器やはしを正しく持つ。



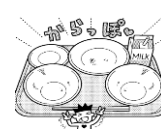
口に食べ物を入れたまま話さない。



食事の場にふさわしい話をする。



食器にごはんつぶなど残さない。



食後は席で静かに待つ。

