

6がつ こんだてひょう



令和6年度
蒲生学校給食センター

日	曜日	こんだて	スプーン	主な材料と体内での働き		
				黄	赤	緑
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える
3	月	★むしばよぼうデーこんだて★ ★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 やきししゃも おひたし やさいとがんものにももの		こめ じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも とりにく がんもどき	はくさい こまつな にんじん ごぼう こんにゃく きぬさや
4	火	カレーうどん 牛乳 (さんぼうよううどん カレーうどんじる) とりてん ブロッコリーのあえもの		さんぼうよううどん ルウ でんぷん こめこ なたねあぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ
5	水	ごはん 牛乳 たらねぎたれづけ ゆかりあえ あつあげのみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 たら あつあげ みそ	あおねぎ もやし きゅうり しそ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな
6	木	★せんいちゃんのひ★ しよくパン 牛乳 ハムステーキ さんしよくソテー ミネストローネ		しよくパン じゃがいも なたねあぶら さとう	牛乳 ボロニアソーセージ とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ セロリ キャベツ ズッキーニ トマト
7	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのうめふうみあげ いんげんのこんがあえ けんちんじる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 ぶたにく こんが とうふ	しょうが うめ さやいんげん キャベツ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ
10	月	ごはん 牛乳 とりにくのスタミナいため あげかぼちゃ とうふのみそしる		こめ なたねあぶら	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にら しょうが にんにく かぼちゃ はくさい にんじん あおねぎ
11	火	ごはん 牛乳 さばのみそに きゅうりのあえもの すましじる		こめ さとう	牛乳 さば みそ とりにく わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ みつば
12	水	ごはん 牛乳 いかのこうみあげ はるさめサラダ マーボーどうふ		こめ でんぷん なたねあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 いか とうふ ぶたにく だいた 味噌	しょうが チンゲンサイ あかピーマン にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ
13	木	コッペパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき アスパラサラダ コーンポタージュ		コッペパン マーマレード ドレッシング ルウ	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく アスパラガス レタス たまねぎ にんじん とうもろこし
14	金	ごはん 牛乳 あじのからあげ カリカリあえ にくじゃが		こめ でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう	牛乳 あじ ぎゅうにく	もやし ほうれんそう つぼづけ にんじん こんにゃく たまねぎ
17	月	ごはん 牛乳 やきとり れんこんのあえもの ひえいゆばのすましじる		こめ ドレッシング	牛乳 とりにく とうふ ゆば かまぼこ	しろねぎ れんこん こまつな にんじん たまねぎ みつば
18	火	★しがのひ★ ごはん 牛乳 こあゆのなんばんづけ きりぼしだいこんのあえもの かしわのじゅんじゅん		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ちょうじふ	牛乳 こあゆ わかめ とりにく やきどうふ	きりぼしだいこん はくさい あかこんにゃく もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ あおねぎ
19	水	★しよくいくのひ★ ～よくかんでたべよう～ ごはん 牛乳 カミカミかきあげ しそひじきあえ ぶたじる		こめ さつまいも こめこ でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく ひじきのつくだに ぶたにく 味噌	さやいんげん ごぼう もやし ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ あおねぎ
20	木	かとうコッペパン 牛乳 ミートボール ブロッコリーサラダ コンソメスープ		かとうコッペパン たまごなしマヨネーズ	牛乳 とりにく	たまねぎ ブロッコリー にんじん エリンギ ほうれんそう
21	金	★ひがしおうみのひ★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじゃき しんたまねぎのかつおあえ だろがめじる		こめ なたねあぶら ごま	牛乳 ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	しめじ ピーマン しょうが たまねぎ きゅうり なす にんじん あおねぎ
24	月	★おたんじょうびきゅうしよく★ ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) チキンナゲット だいこんサラダ プリン(アレルゲンフリー)		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ パンこ ドレッシング プリン	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん だいこん こまつな
25	火	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき オクラのあえもの かぼちゃのそぼろに		こめ さとう なたねあぶら でんぷん	牛乳 さわら みそ とりにく	オクラ キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが
26	水	ごはん 牛乳 とりにくのあまからがらめ にんじんシリシリ あかだし		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく まぐろ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば
27	木	しよくパン 牛乳 ポテトオムレツ フレンチサラダ クリームスープ		しよくパン じゃがいも なたねあぶら さとう ルウ	牛乳 たまご ウインナー とりにく とうにゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ
28	金	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 さけのレモンづけ あかこんのきんぴら とうがんのみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 さけ あぶらあげ みそ	レモン ごぼう あかこんにゃく さやいんげん とうがん たまねぎ にんじん あおねぎ

☆学校行事や材料等の都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。
☆給食費引き落とし日までに、通帳の確認をお願いいたします。
☆行事等による給食の中止や変更は、各校園のお便り等で確認をお願いいたします。

令和6年度

6月 いただきます



しよく いく げつ かん

食育月間

6月は「食育月間」です。今年度の東近江市の食育月間テーマは、「いろいろな食材を知ろう」とし、ご飯を中心いろいろな食材を使った給食を提供します。詳しくは、6月発行の「おおきくなあれ第2号」を御覧ください。

【今月の月目標】・【食育の日】19日（水）

～よく噛んで食べよう～

よくかむことは、 なぜいいの？

消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



歯ならびをよくして 虫歯を防ぐ

よく噛むことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



薄味でおいしく 食べられるようになる

食品それぞれのおいしさや味付けが、よりわかるようになります。



食べ過ぎによる 肥満の予防になる

よく噛むと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。



【虫歯予防デー献立】3日（月）

6月4日は「虫歯予防デー」です。そして、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯を予防することで、よく噛んで食べることができます。歯みがきやうがいをして自分の歯は自分で守り、歯の健康を保ちましょう。また、カルシウムが多く含まれる食べ物を食べて、強い歯を作りましょう。

カルシウムが多く含まれる食べ物

牛乳

牛乳は、牛のミルクです。調理をしなくても、手軽に飲むことができます。



ししゃも

頭からしっぽまで、骨ごと食べられる小魚です。



こまつな

緑色が濃い、葉っぱの野菜です。ほかに、ほうれん草やチンゲン菜にカルシウムが多く含まれます。



がんもどき

大豆が変身した豆腐や厚揚げも、がんもどきの仲間です。



【今月の滋賀県の食材】



ぎゅうにゅう



パン(こむぎこ)



さんぼうようしどん



ゆば



あかこんにやく



ちょうじふ



こあゆ



あぶらあげ



ズッキーニ



セロリ



とうがん



なす



みつば



【今月の東近江市の食材】



こめ



こめこ



キャベツ



きゅうり



しんたまねぎ



あおねぎ



ほうれんそう



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。