



| 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   |
| 1  | 木  | コッペパン 牛乳<br>こめこカップグラタン<br>はなやさいサラダ<br>キャベツスープ  |      | コッペパン<br>じゃがいも こめこ<br>ドレッシング       | 牛乳<br>とうにゅう<br>ぶたにく                          | たまねぎ にんじん<br>とうもろこし ほうれんそう<br>ブロッコリー カリフラワー<br>キャベツ エリンギ   |
| 2  | 金  | ★せつぶんこんだて★<br>ごはん 牛乳<br>いわしつみれのだいずがらめ<br>だいこんのうめあえ とりごぼうじる    |      | こめ<br>なたねあぶら さとう                   | 牛乳<br>いわし たら だいず<br>とりにく みそ                  | だいこん みずな うめ<br>ごぼう たまねぎ しめじ<br>にんじん あおねぎ                   |
| 5  | 月  | ごはん 牛乳<br>さわらのカレーマヨやき <br>おひたし さわにわん  |      | こめ<br>たまごなしマヨネーズ<br>こめこ            | 牛乳<br>さわら<br>とりにく                            | はくさい こまつな<br>ごぼう にんじん だいこん<br>みつば                          |
| 6  | 火  | ちゃんぽんめん 牛乳<br>(ちゅうかめん ちゃんぽんスープ)<br>いかのこうみあげ<br>もやしのナムル   |      | ちゅうかめん<br>ごまあぶら さとう<br>でんぷん なたねあぶら | 牛乳<br>ぶたにく<br>いか                             | にんにく しょうが キャベツ<br>たまねぎ きくらげ あおねぎ<br>もやし チンゲンサイ にんじん        |
| 7  | 水  | ★カルちゃんのひ★<br>シャキシャキそぼろぎゅうどん 牛乳<br>(ごはん シャキシャキそぼろぎゅうどんのぐ)<br>おかかあえ<br>あつあげのみそしる<br>チーズ    |      | こめ<br>なたねあぶら さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも  | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>かつおぶし<br>あつあげ わかめ みそ<br>チーズ   | きりぼしだいこん たまねぎ<br>にんじん しょうが<br>さやいんげん キャベツ<br>しめじ あおねぎ      |
| 8  | 木  | しよくパン 牛乳<br>とりにくのノルウェーふう<br>ビーンズサラダ<br>ポトフ   |      | しよくパン<br>さとう<br>ごま ドレッシング          | 牛乳 とりにく<br>ひよこまめ えんどうまめ<br>あかいんげんまめ<br>ウインナー | きゅうり<br>セロリ だいこん にんじん<br>たまねぎ ほうれんそう                       |
| 9  | 金  | ごはん 牛乳<br>こえびのてんぷら じゃがいものきんぴら<br>なめこじる   |      | こめ<br>こむぎこ なたねあぶら<br>じゃがいも さとう     | 牛乳<br>えび とりにく<br>とうふ あぶらあげ みそ                | にんじん<br>なめこ たまねぎ あおねぎ                                      |
| 13 | 火  | ごはん 牛乳<br>とりにくのレモンづけ カリカリあえ<br>かぶのみそしる   |      | こめ でんぷん<br>なたねあぶら さとう<br>さといも      | 牛乳<br>とりにく<br>みそ                             | レモン<br>キャベツ こまつな つぼづけ<br>かぶ にんじん あおねぎ                      |
| 14 | 水  | ごはん 牛乳<br>わふうおろしハンバーグ ひじきのいために<br>すましじる  |      | こめ<br>さとう なたねあぶら                   | 牛乳 とりにく<br>ひじき さつまあげ<br>とりにく                 | たまねぎ だいこん<br>こんにゃく さやいんげん<br>にんじん あおねぎ                     |
| 15 | 木  | きなこあげパン 牛乳<br>ぶたにくとやさいのソテー<br>はくさいのクリームスープ    |      | コッペパン<br>なたねあぶら さとう<br>ルウ          | きなこ<br>牛乳<br>ぶたにく                            | れんこん とうもろこし<br>ピーマン はくさい にんじん<br>しめじ たまねぎ パセリ              |
| 16 | 金  | ★せんいちゃんのひ★<br>ごはん 牛乳<br>さけのねぎだれかけ <br>もやしのゆかりあえ ぶたじゃが                  |      | こめ<br>でんぷん<br>じゃがいも さとう<br>なたねあぶら  | 牛乳<br>さけ<br>ぶたにく                             | しろねぎ<br>もやし ほうれんそう しそ<br>にんじん こんにゃく たまねぎ                   |
| 19 | 月  | ★しよくいくのひ★<br>～おはしをじょうずにつかおう～<br>ごはん 牛乳<br>さばのしおやき <br>キャベツのあますあえ かすじる  |      | こめ<br>さとう<br>じゃがいも さけかす            | 牛乳<br>さば<br>ぶたにく みそ                          | キャベツ きゅうり<br>こんにゃくかんてん<br>だいこん にんじん ごぼう<br>あおねぎ            |
| 20 | 火  | ごはん 牛乳<br>ぶたにくのたつたあげ<br>ブロッコリーのおひたし かきたまじる   |      | こめ<br>でんぷん なたねあぶら                  | 牛乳<br>ぶたにく<br>たまご とうふ                        | しょうが<br>ブロッコリー にんじん<br>たまねぎ チンゲンサイ                         |
| 21 | 水  | ★てっちゃんのひ★<br>ごはん 牛乳<br>かつおのみそに <br>きのこあえ おでん                           |      | こめ<br>さとう<br>さといも                  | 牛乳<br>かつお みそ<br>とりにく あつあげ                    | しょうが<br>ほうれんそう はくさい<br>えのきのつくだに だいこん<br>にんじん あかこんにゃく       |
| 22 | 木  | ★おたんじょうびきゅうしよく★<br>ごはん 牛乳<br>とりにくのてりやき こんぶあえ<br>ごもくじる<br>チョコプリン   |      | こめ<br>チョコプリン                       | 牛乳<br>とりにく<br>こんぶ<br>とうふ                     | しょうが<br>もやし こまつな<br>たまねぎ にんじん しめじ<br>みつば                   |
| 26 | 月  | ポークカレーライス 牛乳<br>(ごはん ポークカレー)<br>ミートボール れんこんとみずなのサラダ   |      | こめ なたねあぶら<br>じゃがいも ルウ<br>ドレッシング    | 牛乳<br>ぶたにく<br>とりにく                           | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ<br>れんこん みずな とうもろこし                  |
| 27 | 火  | ★しがのひ★<br>ごはん 牛乳<br>わかさぎのからあげ <br>あいさいなのあえもの かしわのじゅんじゅん                |      | こめ<br>でんぷん なたねあぶら<br>ちょうじふ さとう     | 牛乳<br>わかさぎ<br>とりにく やきとうふ                     | もやし あいさいな にんじん<br>はくさい たまねぎ ごぼう<br>えのきたけ あかこんにゃく<br>のぶながねぎ |
| 28 | 水  | ごはん 牛乳<br>ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの<br>たまねぎのみそしる   |      | こめ こめこ でんぷん<br>なたねあぶら<br>さとう       | 牛乳 ちくわ あおさのり<br>ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ みそ         | きりぼしだいこん にんじん<br>ほししいたけ<br>たまねぎ ほうれんそう                     |
| 29 | 木  | ごはん 牛乳<br>とりにくのしおこうじやき キャベツのごまあえ<br>けんちんじる   |      | こめ<br>ごま<br>さといも なたねあぶら            | 牛乳<br>とりにく<br>とうふ                            | キャベツ ほうれんそう<br>ごぼう にんじん こんにゃく<br>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5年度

# 2月 いただきます



## 【今月の月目標】食事のマナーを身に付けよう

マナーを守って食べることで、一緒に食事をする人や同じ部屋にいる人もお互いに気持ちよく過ごすことができます。マナーの悪い食べ方では、多くの人がいやな気持ちになります。

また、食べるときの姿勢が悪いと、食べ物を通り道が狭くなってしまい、消化が悪くなってしまいます。食事のマナーを見直してみよう。

### <よいマナー>

○茶碗や汁椀を正しく持って食べる。



○食事にふさわしい会話を  
する。

○よい姿勢で食べる。

### <よくないマナー>

×口に食べ物を入れたまま話を  
する。

×食べている途中で立って  
歩く。



ひじ、腰、ひざが90度になるといいですよ。

## 【節分献立】2日(金)

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。

現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(悪いこと)を追い払い、家族の健康のために幸せの福を呼び込む行事などが行われます。

### <節分にまつわる食べ物「いわし」と「大豆」>

節分に焼いたイワシを食べる地域もあります。ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ」を家の玄関などにつるし、その臭いで鬼を追い払います。

炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(又は年の数に一つ足した分)だけ食べて1年の健康や無事を祈ります。



## 【食育の日～おはしを上手に使おう～】

19日(月)

おはしは日本の食事に欠かせない道具です。おはしを正しく持つことで、はじめて上手に使うことができます。

正しく持つと、はしの先がそろって、上手につまめます。

えんぴつを持つように上のはしを持ちます。

薬指を曲げて下のはしをのせます。

下のはしは親指の根元ではさみ、動かしません。



## 【今月の滋賀県の食材】



## 【今月の東近江市の食材】



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。