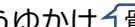


日	曜日	こんだて	スプーン	主な材料と体内での働き		
				黄	赤	緑
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える
3	月	ごはん 牛乳 あつやきたまご かんてんのみあまずあえ かしわじる		こめ さとう じゃがいも	牛乳 たまご わかめ とりにく とうふ みそ	こんにゃくかんてん キャベツ しめじ にんじん あおねぎ
4	火	★びわこのひこんだて★ ★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 こあゆのからあげ  骨に注意 こんぶあえ にくじゃが 		こめ でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう	牛乳 こあゆ こんぶ ぎゅうにく	はくさい きゅうり たまねぎ にんじん あかこんにゃく
5	水	しおラーメン 牛乳 (ちゅうかめん しおラーメンスープ) やきぎょうざ チンゲンサイのナムル		ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ キャベツ なら きくらげ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ
6	木	★たなばたこんだて★ ごはん 牛乳 とりにくのなんばんづけ  オクラのあえもの うおそうめんじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく うおそうめん	オクラ キャベツ たまねぎ にんじん みつば
7	金	★せんいちゃんのひ★ こくとうしょくパン 牛乳 たらのピザやき  骨に注意 ほしだいのガーリックソテー  パンプキンポタージュ		こくとうしょくパン なたねあぶら ルウ	牛乳 たら チーズ とりにく とうにゅう	ピーマン きりぼしだいこん れんこん にんじん にんにく たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ
10	月	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 さばのしおやき  骨に注意 しそひじきあえ とうがんのそぼろに 		こめ さとう でんぷん	牛乳 さば ひじきのつくだに ぶたにく	もやし ほうれんそう とうがん にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが
11	火	ごはん 牛乳 ヒレカツ きのこあえ すましじる		こめ パンこ なたねあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ	キャベツ こまつな えのきのつくだに たまねぎ にんじん あおねぎ
12	水	ごはん 牛乳 さけのレモンじょうゆかけ  骨に注意 じゃがいものきんぴら とりだんごじる		こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	牛乳 さけ とりにく みそ	レモン さやいんげん あかピーマン たまねぎ だいこん にんじん ごぼう あおねぎ
13	木	★しょくいこのひ★ ～しゅんのみかくをあじわおう～ なつやさいカレーライス 牛乳 (ごはん なつやさいカレー) チキンナゲット コーンサラダ 		こめ なたねあぶら ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし
14	金	★おたんじょうびきゅうしょく★ コッペパン 牛乳 とりにくのバジルやき ごぼうサラダ トマトスープ ぶどうゼリー 		コッペパン たまごなしマヨネーズ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく ベーコン	バジル ごぼう きゅうり にんじん レタス トマト たまねぎ オクラ
18	火	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ ゴーヤチャンプルー わかめスープ		こめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	牛乳 いか ぶたにく たまご とうふ わかめ	にがうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ
19	水	★しがのひ★ ごはん 牛乳 あじのてんぷら  骨に注意 カリカリあえ だろがめじる 		こめ こめこ でんぷん なたねあぶら ごま	牛乳 あじ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん つぼづけ なす たまねぎ しめじ 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、御了承ください。  
☆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。

## 食育・レシピ動画を配信しています！

東近江市ホームページにて、レシピ動画「給食で人気の料理」を配信します。  
この夏休みに作ってみてください。

トップ → 子育て・学校給食 → 給食 → **食育・レシピ動画**

URL: <http://www.city.higashiomi.shiga.jp/category/17-6-0-0-0.html>

他にも動画を公開中です。ぜひ、御覧ください！



▶ しっかり食べよう！朝ごはん  
▶ 親子で簡単朝ごはんレシピ

▶ 一人分の食事の量を知ろう  
▶ 親子で作ってみよう！

▶ 魚を食べよう～目指せ魚名人！～  
▶ 給食で人気の魚料理

食育活動の一つとして、  
テーマを決めて食育・レシピ  
動画を作成しています。  
みなさんに食の大切さを  
知ってもらい、健康で  
元気な体を作って  
ほしいと考えています。



令和5年度

# 7月 いただきます



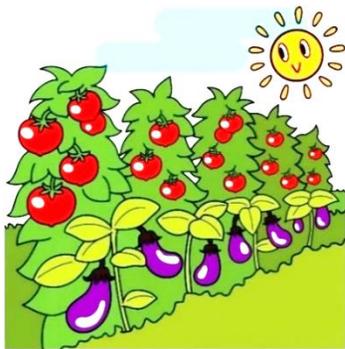
## 【今月の月目標】

### 夏野菜を食べて元気に過ごそう

今月の給食では、オクラの和え物やパンプキンポタージュ、夏野菜カレー、コーンサラダ、鶏肉のバジル焼き、トマトスープ、冬瓜のそぼろ煮、ゴーヤチャンプルーなど夏野菜を使ったさまざまな料理が登場します。

お店で1年中買うことができる夏野菜もありますが、旬の時期は生産量が多く、手に入りやすくなります。スーパーや直売所には、市内で生産された野菜もたくさん並びます。

また、旬の時期の野菜は他の時期と比べ、栄養価も高くなります。新鮮な夏野菜はみずみずしくておいしいですね。



## 【食育の日～旬の味覚を味わおう～】

### 13日(木)

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏が旬の野菜には、汗で失われる水分や暑い時期に必要な栄養がたくさん含まれています。暑い夏は、そうめんやかき氷などを食べたくなりますが、冷たいものばかりを食べすぎていると、おなかの調子をくずし、栄養がかたより夏バテしやすくなります。夏が旬の食べ物を食べて、元気に過ごしましょう。

## 食育の日に使う旬の食べ物

### とうもろこし



若い実を食べます。ビタミンもたっぷりです。

### かぼちゃ



ビタミンたっぷりのスーパー野菜です。

### なす



油との相性ばつぐんです。

### えだまめ



豆と野菜の両方の栄養があります。



## 【びわ湖の日献立】4日(火)

びわ湖は、昔から私たちの暮らしになくてはならない存在です。ところが、1977年には、家庭からの排水などにより、びわ湖の水の汚れが大きな問題になりました。県内ではびわ湖をきれいにする運動が始まり、1980年にびわ湖を汚さないための条例ができました。この条例ができて1周年を記念し、県では7月1日を「びわ湖の日」と決めました。



びわ湖の恵みをいただくことは、びわ湖を知ること、大切にすることにつながります。感謝していただきましょう。

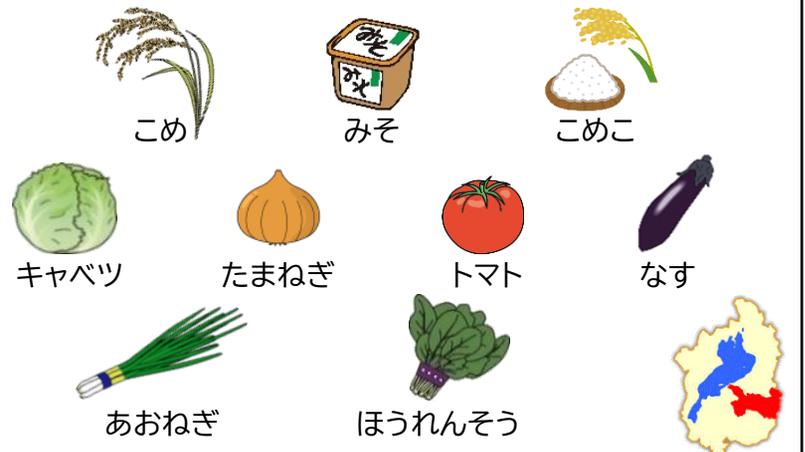


びわ湖で育つあゆは、大人になっても10cmくらいの大きさのため、「小あゆ」と呼ばれています。

## 【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。

## 【七夕献立】6日(木)

7月7日は、七夕です。七夕は、1年に1度だけこの日の夜に、天の川を渡って会うことができる「ひこぼし」と「おりひめ」の伝説をもとにした、星祭りの行事です。この日は、笹竹に願いを書いた短冊や飾りをつけてたり、そうめんを食べたりします。給食では、魚のすり身からできた魚そうめん汁と、切り口が星形に見えるオクラを使った和え物が登場します。

