



日	曜日	こんだて	スプーン	主な材料と体内での働き		
				黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える
1	木	ごはん 牛乳 いかのてりやき こんぶあえ ふきのにももの		こめ じゃがいも さとう	牛乳 いか こんぶ とりにく	はくさい ほうれんそう ふき ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん ほししいたけ
2	金	しよくパン 牛乳 たらのフライ <small>骨に注意</small> ビーンズサラダ コンソメスープ		しよくパン パンこ なたねあぶら ごま ドレッシング	牛乳 たら ひよこまめ えんどうまめ あかいんげんまめ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ
5	月	ごはん 牛乳 ちぐさやき うめあえ かぼちゃのみそしる		こめ	牛乳 たまご ひじき あぶらあげ みそ	にんじん あおねぎ キャベツ ピーマン うめ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ
6	火	★むしばよぼうこんだて★ ★カルちゃんのひ★ <small>骨に注意</small> ごはん 牛乳 やきししゃも おひたし こうやどうふのふくめに		こめ さとう	牛乳 ししゃも こうやどうふ とりにく	もやし こまつな にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ
7	水	★せんいちゃんのひ★ カレーうどん 牛乳 (さんぼうよしうどん カレーうどんじる) ちくわのてんぷら くきわかめのいためもの		さんぼうよしうどん ルウ でんぷん こめこ なたねあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 あぶらあげ ちくわ ぎゅうにく くきわかめ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ しょうが れんこん こんにやく
8	木	ごはん 牛乳 とりにくのみそマヨやき キャベツのしそひじきあえ けんちんじる		こめ たまごなしマヨネーズ なたねあぶら	牛乳 とりにく みそ ひじきのつくだに とうふ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん あおねぎ
9	金	コッペパン 牛乳 たらとポテトのケチャップソース <small>骨に注意</small> こんにやくサラダ やさいスープ チーズ		コッペパン でんぷん じゃがいも なたねあぶら さとう	牛乳 たら チーズ	こんにやくかんてん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん パセリ
12	月	ごはん 牛乳 あつあげのおろしかけ いんげんのあえもの しんじゃがのにももの		こめ じゃがいも さとう	牛乳 あつあげ とりにく	だいこん さやいんげん にんじん たまねぎ あかこんにやく
13	火	ごはん 牛乳 あげしゅうまい ちゅうかサラダ はるさめスープ		こめ こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ
14	水	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 <small>骨に注意</small> あじのしょうがやき カリカリあえ たまねぎのみそしる なっとう		こめ でんぷん	牛乳 あじ わかめ みそ なっとう	しょうが キャベツ こまつな つぼづけ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ
15	木	ごはん 牛乳 とりにくとかぼちゃのたれがらめ きりぼしだいこんのポンずあえ ゆばのすましじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく まぐろ ゆば とうふ	かぼちゃ ほうれんそう きりぼしだいこん ゆず にんじん たまねぎ あおねぎ
16	金	コッペパン 牛乳 ハムステーキ アスパラサラダ コーンスープ		コッペパン ドレッシング ルウ	牛乳 ボロニアソーセージ とりにく	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし
19	月	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき きんぴら かきたまじる		こめ なたねあぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく たまご	れんこん ごぼう ピーマン たまねぎ にんじん みつば
20	火	★しよくいくのひ★ ～バランスのよいしよくじ～ ごはん 牛乳 さばのにつけ <small>骨に注意</small> ごまずあえ じゃがいものみそしる		こめ さとう ごま じゃがいも	牛乳 さば わかめ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ
21	水	ごはん 牛乳 こえびのてんぷら ナムル マーボーどうふ		こめ こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら でんぷん	牛乳 えび とうふ ぶたにく だいず みそ	だいこん チンゲンサイ にんにく しょうが あおねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん
22	木	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき ゆかりあえ がんもどきのにももの		こめ なたねあぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく がんもどき さつまあげ	キャベツ いら しょうが にんにく きゅうり しそ にんじん ごぼう こんにやく きぬさや
23	金	しよくパン 牛乳 ハンバーグ レタスサラダ オニオンスープ いちごジャム		しよくパン さとう なたねあぶら いちごジャム	牛乳 とりにく	たまねぎ レタス とうもろこし にんじん マッシュルーム パセリ
26	月	ごはん 牛乳 さけのしおやき ひじきのいために ぶたじる <small>骨に注意</small>		こめ さとう なたねあぶら じゃがいも	牛乳 さけ ひじき ぶたにく みそ	あかこんにやく さやいんげん にんじん しめじ あおねぎ
27	火	ごはん 牛乳 ウインナー コールスローサラダ ビーフシチュー		こめ たまごなしマヨネーズ じゃがいも なたねあぶら ルウ	牛乳 ウインナー ぎゅうにく	キャベツ ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく
28	水	★しがのひ★ ごはん 牛乳 すじえびのかきあげ きのこあえ あぶらあげのみそしる		こめ さつまいも こめこ でんぷん なたねあぶら	牛乳 すじえび あぶらあげ わかめ みそ	さやいんげん こまつな もやし えのきのつくだに たまねぎ にんじん あおねぎ
29	木	★おたんじょうびきゅうしよく★ ごはん 牛乳 とりにくのレモンづけ あえもの ごぼうじる プリン		こめ でんぷん なたねあぶら さとう プリン	牛乳 とりにく かまぼこ	レモン はくさい ほうれんそう ごぼう たまねぎ にんじん あおねぎ
30	金	かとうしよくパン 牛乳 ぶたにくのこうそうやき オクラとコーンのサラダ ミネストローネ		かとうしよくパン なたねあぶら ドレッシング さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン	ピーマン エリンギ オクラ とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト

☆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。

令和5年度

6月 いただきます



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、「バランスのよい食事」とし、ご飯を中心に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「おおきなあれ第2号」を御覧ください。

【今月の月目標】

衛生に気をつけて食事をしよう

今年も梅雨の季節がやってきました。梅の実が熟す頃に降る雨から「梅雨」と呼ばれるようになりました。梅雨入りとともに気温、湿度が高くなり、ジメジメした日が続く、食中毒の発生も多くなります。衛生面には特に気をつけましょう。

食中毒予防の三原則

①つけない

こまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄。



②ふやさない

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ。



③やっつける

中心部までしっかり加熱。目安は75℃1分以上。



石鹸で手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。爪を短くしておくことも大切です。



【食育の日～バランスのよい食事～】

20日 (火)

給食は、成長期の子どもがよりよく成長するために必要な栄養がとれるよう考えています。毎日の食事の中でも、主食、主菜、副菜、汁物、飲み物をそろえると、栄養バランスがとれた食事になります。また、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を並べた「まごわやさしい」という和食の合言葉があります。健康な食生活のために毎日の献立に取り入れた食材です。すすんで食べましょう。



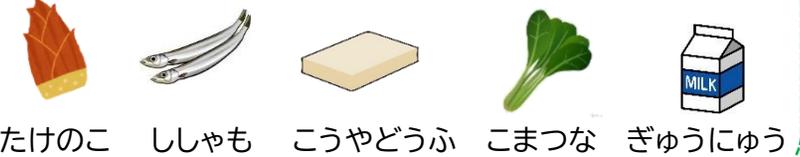
まごわやさしい

【虫歯予防献立】6日 (火)

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、よくかんで食べていますか。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかりおいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。軟らかいものばかりにならないよう、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。そして、カルシウムが多いものをしっかり食べて、丈夫な歯にしましょう。

この日の給食で使用する

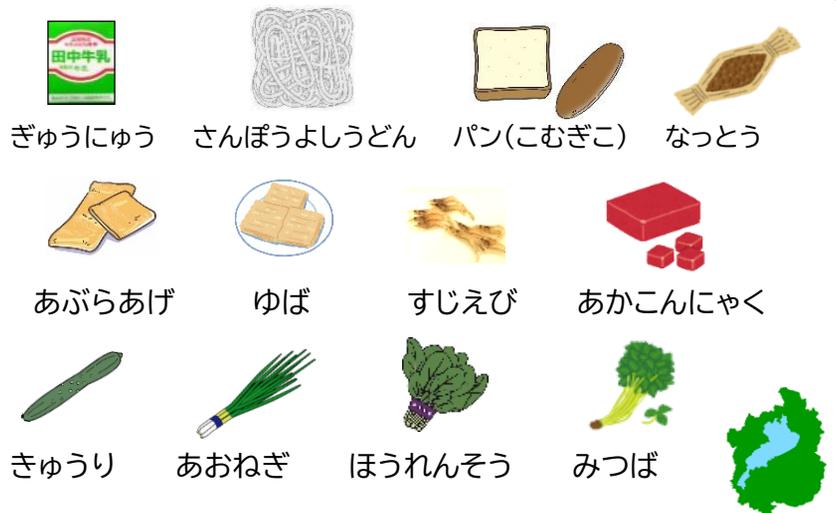
「かみごたえのある食材」「カルシウムの多い食材」



よくかんで食べましょう。食べた後は、歯磨きもしっかりしましょう。



【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。