



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	月	★はちじゅうはちやこんだて★ ごはん 牛乳 ちくわのおちゃあげ きのこあえ あつあげのみそしる 		こめ こめこ でんぷん なたねあぶら	牛乳 ちくわ あつあげ みそ	ちゃば もやし ほうれんそう えのきのつくだに たまねぎ にんじん あおねぎ
2	火	★こどものひこんだて★ たけのこごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ おひたし わかめのすましじる 		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	たけのこ しょうが キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ きぬさや
8	月	ごはん 牛乳 にくだんご きゅうりサラダ ちゅうかスープ		こめ ごま ドレッシング	牛乳 とりにく	たまねぎ はくさい きゅうり チンゲンサイ にんじん
9	火	★せんいちゃんのひ★ きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる) かきあげ ブロッコリーのあえもの 		ソフトめん さつまいも こめこ でんぷん なたねあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく	たまねぎ しめじ あおねぎ ごぼう にんじん ブロッコリー キャベツ
10	水	ごはん 牛乳 たらのからあげ  骨に注意 くきわかめのいためもの なめこじる		こめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 たら ぶたにく くきわかめ とうふ みそ	ごぼう あかこんにやく たまねぎ なめこ みつば
11	木	★たのしいえほんきゅうしょく★ ～ぎょうれつのできるすうがきゅうしょく～ しょくパン 牛乳 ぶたにくのこうそうやき コールスローサラダ ほくほくかぼちゃのとうにゅうすうが 		しょくパン なたねあぶら たまごなしマヨネーズ ルウ	牛乳 ぶたにく とうにゅう	エリンギ ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ
12	金	ごはん 牛乳 いかのかりんあげ ゆかりあえ じゃがいものそばろに		こめ さとう でんぷん なたねあぶら じゃがいも	牛乳 いか とりにく	しょうが もやし こまつな しそ にんじん たまねぎ こんにやく
15	月	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱりに こんぶあえ ふのみそしる		こめ さとう ふ	牛乳 とりにく こんぶ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ
16	火	★しょくいくのひ★ ～しゅんのみかくをあじわおう～ ごはん 牛乳  骨に注意 かつおのあまからがらめ  しんたまねぎのあえもの ふきのにもの		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ドレッシング	牛乳 かつお とりにく がんもどき	たまねぎ きゅうり ふき たけのこ ごぼう にんじん こんにやく きぬさや ほししいたけ
17	水	★おたんじょうびきゅうしょく★ ごはん 牛乳 プルコギ ナムル はるさめスープ さくらんぼゼリー 		こめ さとう ごまあぶら はるさめ さくらんぼゼリー	牛乳 ぎゅうにく とりにく	にんにく しょうが しめじ たまねぎ もやし チンゲンサイ はくさい にんじん きくらげ
18	木	かとうコッパパン 牛乳 オムレツ アスパラサラダ ポークビーンズ 		かとうコッパパン ドレッシング じゃがいも さとう なたねあぶら	牛乳 たまご ウイナー ぶたにく だいず	にんじん グリンピース とうもろこし アスパラガス キャベツ たまねぎ パセリ にんにく トマト
19	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき  骨に注意 ひじきのいために とりごぼうじる		こめ なたねあぶら さとう	牛乳 さば ひじき とりにく	にんじん さやいんげん こんにやく ごぼう だいこん えのきたけ あおねぎ
22	月	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 きびなごこめこフライ  骨に注意 いんげんのあえもの こうやどうふのふくめに 		こめ じゃがいも なたねあぶら さとう	牛乳 きびなご こうやどうふ とりにく	さやいんげん キャベツ にんじん こんにやく ほししいたけ
23	火	カレーライス 牛乳 (ごはん カレー) ウイナー かいそうサラダ 		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ	牛乳 とりにく ウイナー わかめ あかつのまた	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
24	水	★しがのひ★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき  あかこんにやくのおかかに うちまめじる		こめ なたねあぶら さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	たまねぎ いら しょうが あかこんにやく だいこん にんじん あおねぎ
25	木	こめこコッパパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき やさいのソテー オニオンスープ		こめこコッパパン マーマレード なたねあぶら	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく キャベツ エリンギ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう
26	金	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 さわらのしょうゆだれ  骨に注意 しそひじきあえ ぶたじる 		こめ なたねあぶら さとう でんぷん	牛乳 さわら ひじきのつくだに ぶたにく とうふ みそ	もやし こまつな たまねぎ にんじん あおねぎ
29	月	ごはん 牛乳 あじのさいきょうやき  骨に注意 あまずあえ あつあげとやさいのにもの		こめ さとう じゃがいも	牛乳 あじ みそ わかめ ぶたにく あつあげ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん さやいんげん こんにやく ほししいたけ
30	火	ごはん 牛乳 とりにくのねぎしおこうじやき あじつけきゅうり かきたまじる		こめ ごまあぶら でんぷん	牛乳 とりにく たまご	しろねぎ きゅうり たまねぎ にんじん みつば
31	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのからあげ カリカリあえ たまねぎのみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが はくさい にんじん つぼづけ たまねぎ えのきたけ 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。

令和5年度

5月 いただきます



【今月の月目標】

協力して給食の後片付けをしよう

給食が始まって3週間がたちました。新しい学年での給食にも慣れてきましたか。3歳児のみなさんは、今月から給食が始まりますね。

給食を食べた後は、みんなで協力して後片付けをしましょう。きれいに片付けることで、食事を用意して下さった方へ感謝の気持ちを表すことができ、きれいな教室で午後からも気持ちよく過ごすことができます。



食べ残したものは食缶に返し、食器は種類ごとに重ねて返しましょう。

配膳台や机の汚れをふきましょう。

食缶や食器かごをワゴンにきれいに返しましょう。

お家でも、食べ終わったら食器を片付けたり、机を拭いたりできるとよいですね。

【たのしい絵本給食】11日(木)



「ぎょうれつのできるすうぷ給食」

食パン、牛乳、豚肉の香草焼き、コールスローサラダ、ほくほくかぼちゃの豆乳すうぷ

「ぎょうれつのできるすうぷやさん」
ふくざわ ゆみこ(教育画劇)
ぐうぐうやまの動物たちが、おいしいにおいをみつけました。なんのにおいでしょう？
みんなの給食からもいいにおいがしていますね！かおりや色などたのしみながら食べましょう。



【食育の日～旬の味覚を味わおう～】

16日(火)

旬という言葉を知っていますか？
旬とは、その食材が一年で一番おいしく、栄養価が高くなる時季のことです。スーパーなどにもたくさん出回るので手に入りやすく、お家の食卓にのぼることも多くなります。旬の食材は、私たちの体が必要な季節に必要としている栄養をたっぷりと含んでいます。元気に過ごせるように、春が旬の食べものをすすんで食べるようにしましょう。



【八十八夜献立】1日(月)



八十八夜とは、立春から数えて88日目にあたる日で、今年は5月2日です。春から夏に移る日とされ、特に農業に従事する人にとって、とても大切な日とされています。

この時期に摘み取られたお茶は、一番茶または新茶と呼ばれ、縁起物として重宝されています。また、一年で一番おいしいお茶になると言われています。給食では、ちくわの天ぷらにお茶の葉を混ぜた「ちくわのお茶揚げ」を提供します。



【こどもの日献立】2日(火)



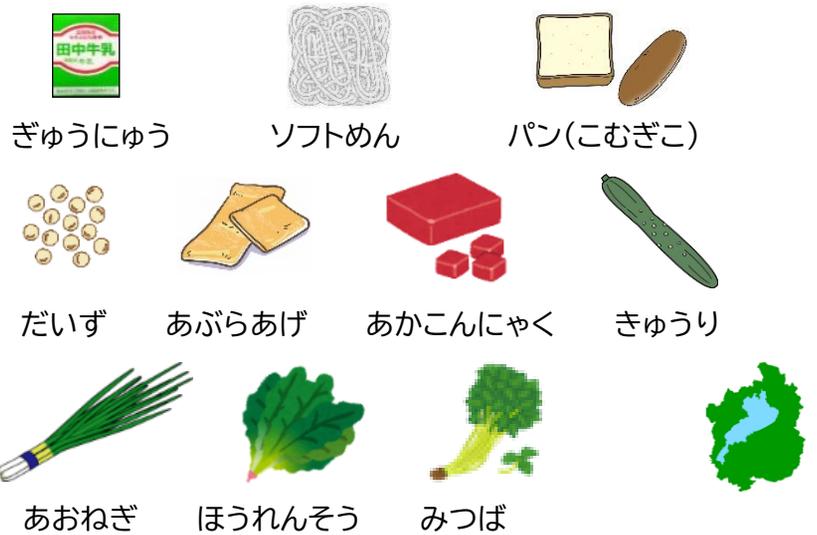
5月5日は「こどもの日」で、こどもの健やかな成長を祝う日です。「端午の節句」ともいいます。

たけのこは、春を告げる食べ物の一つです。竹のように、まっすぐすくすく育ってほしいという願いを込めて、給食ではたけのこご飯を提供します。

また、こどもの日には、邪気払いや健康を願って「菖蒲湯」に入り、「ちまき」を食べたり、子孫繁栄を願ってかしの葉を使った「かしわもち」を食べたりする風習があります。



【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。