



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
2	月	ごはん 牛乳 ホキのねぎだれかけ おひたし かすじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう さといも さけかす	牛乳 ホキ ぶたにく みそ	あおねぎ はくさい みずな だいこん にんじん しろねぎ
3	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのレモンづけ こんぶあえ 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 ぶたにく こんぶ とうふ ゆば	レモン だいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ
4	水	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 やきししゃも ゆかりあえ がんもどきのにももの ココア牛乳のもと		こめ じゃがいも さとう ココアのもと	牛乳 ししゃも とりにく がんもどき	もやし こまつな しそ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん
5	木	ごはん 牛乳 にくだんご ちゅうかいため はるさめスープ		こめ ごまあぶら はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン チンゲンサイ しろねぎ ほししいたけ
6	金	★せんいちゃんのひ★ コッペパン 牛乳 ポテトオムレツ ごぼうサラダ クリームスープ		コッペパン じゃがいも たまごなしマヨネーズ ルウ	牛乳 たまご ウインナー とりにく	パセリ ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう
9	月	ごはん 牛乳 いかのあまからがらめ ひじきのいために かぶのみそじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 いか ひじき とりにく あつあげ みそ	にんじん さやいんげん かぶ たまねぎ えのきたけ あおねぎ
10	火	★しがのひ★ ★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 わかさぎのからあげ あいさいなのささみあえ おうみぎゅうのすきやきに		こめ でんぷん なたねあぶら ちょうじふ さとう	牛乳 わかさぎ とりにく おうみぎゅう やきどうふ	もやし あいさいな あかこんにゃく はくさい たまねぎ ごぼう のぶながねぎ
11	水	あんかけうどん 牛乳 (ソフトめん あんかけじる) ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのあまずあえ		ソフトめん でんぷん こめこ なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ きりぼしだいこん きゅうり
12	木	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) ウインナー キャベツサラダ		こめ じゃがいも ルウ なたねあぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ みずな
13	金	★おたんじょうびきゅうしょく★ コッペパン 牛乳 とりにくのガーリックやき はなやさいサラダ オニオンスープ ケーキ		コッペパン ドレッシング なたねあぶら ケーキ	牛乳 とりにく	にんにく ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ
16	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき しそひじきあえ さつまいものみそじる		こめ なたねあぶら さつまいも	牛乳 ぶたにく ひじきのつくだに みそ	たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ しろねぎ
17	火	★とうじこんだて★ ごはん 牛乳 さけのゆずかやき かぼちゃのにももの こんさいじる		こめ さとう	牛乳 さけ ぶたにく	ゆず かぼちゃ れんこん にんじん たまねぎ あおねぎ
18	水	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ しゅんぎくのごまあえ とうふのみそじる		こめ でんぷん なたねあぶら ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが もやし しゅんぎく たまねぎ にんじん
19	木	★しょくいくのひ★ ～かぜをよぼうしよう～ ごはん 牛乳 あつあげのしょうがあん きのこあえ だいこんのそぼろに		こめ さとう でんぷん	牛乳 あつあげ とりにく	しょうが はくさい こまつな えのきのつくだに だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく
20	金	しょくパン 牛乳 かつおのケチャップがらめ コーンサラダ コンソメスープ		しょくパン でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 かつお ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ セロリ パセリ
23	月	ごはん 牛乳 さばのみそに じゃがいものいためもの ちゃんこじる		こめ さとう じゃがいも なたねあぶら	牛乳 さば みそ とりにく	しょうが さやいんげん はくさい にんじん しめじ しろねぎ

☆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

12月いただきます



【今月の月目標】～寒さに負けない体を作ろう～



「寒さに負けない体を作るためには、冬が旬の野菜を食べるのがおすすめです。
冬野菜は、寒い風や冷たい土で凍ってしまわないように糖分をたっぷり含んでいるため、
体を温める働きがあります。
また、しょうがは加熱して食べると、体を芯から温める働きがあります。」



【滋賀の日】 とおか 10日（火）

近江牛は、きめ細かい肉質、
上品な脂の旨み、そして芳醇な
香りが特徴です。

給食では、
すき焼き煮で
いただきます。



【冬至献立】17日（火）

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。
昔の人は、太陽の力が弱まると運氣も下がると考えていたことから、冬至の日に魔除けのためにかぼちゃや
あずきを食べるかぜを予防し、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。
給食では、「さけのゆず香焼き」と「かぼちゃの煮物」を提供します。

今年の冬至は、12月21日です。



冬至に「ん」のつく物を食べると
幸運になるとい言い伝えがあります。



【今月の滋賀県の食材】



【今月の東近江市の食材】



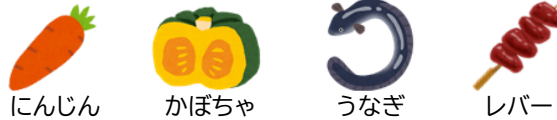
【食育の日】19日（木）

～かぜを予防しよう～

かぜに負けない強い体をつくるためには、バランスのよい
食事を心がけましょう。特にかぜの予防に効果のあるビタミン
AやビタミンC、たんぱく質をしっかりとりましょう。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体に入るのを
防ぎます。



ビタミンC

寒さのストレスから体を守り、病気への抵抗力を高めます。



たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

