



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
8	水	ご飯 牛乳 さけのからあげ しそひじきあえ ぶたじる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 さけ ひじきのつくだに ぶたにく みそ	さやいんげん にんじん だいこん たまねぎ ごぼう あおねぎ
9	木	ご飯 牛乳 やきぎょうざ はるさめサラダ マーボー豆腐		こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ だいず みそ	キャベツ チンゲンサイ もやし にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ
10	金	食パン 牛乳 ガーリックチキン ジャーマンポテト やさいスープ		しよくパン さとう じゃがいも なたねあぶら	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん しめじ とうもろこし ほうれんそう
14	火	ご飯 牛乳 やきししゃも きりぼしだいこんのあえもの ぶたじゃが		こめ じゃがいも さとう なたねあぶら	牛乳 ししゃも わかめ ぶたにく	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん
15	水	★おしょうがつこんだて★ ご飯 牛乳 ぶりのてりやき ごぼうのごまずあえ ぞうに		こめ さとう でんぷん ごま さといも	牛乳 ぶり とりにく みそ	ごぼう だいこん きんときになんじん みつば
16	木	ご飯 牛乳 とりにくのたつたあげ おひたし すましじる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく とうふ	しょうが もやし こまつな はくさい になんじん しめじ あおねぎ
17	金	★せんいちゃんのひ★ コッペパン 牛乳 いかのバジルやき れんこんサラダ キャロットポタージュ		コッペパン ドレッシング じゃがいも ルウ	牛乳 いか とりにく とうにゅう	バジル れんこん きゅうり たまねぎ になんじん パセリ
20	月	ご飯 牛乳 ちくわのいそべあげ うのはなに ごもくじる		こめ こめこ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 ちくわ あおさのり おから あぶらあげ とりにく	あかこんにゃく ごぼう あおねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ みつば
21	火	ご飯 牛乳 とりにくのしょうゆマヨやき うめあえ かぼちゃのみそしる		こめ たまごなしマヨネーズ	牛乳 とりにく みそ	もやし みずな うめ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ
22	水	★しよくいくのひ★ ～しゅんのみかくをあじわおう(ふゆ)～ ご飯 牛乳 やきほつけ きんぴらごぼう ちゃんこに		こめ ごまあぶら さとう なたねあぶら	牛乳 ほつけ とりにく あぶらあげ	ごぼう さやいんげん こんにゃく はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ しょうが
23	木	おうみぎゅうカレーライス 牛乳 (ご飯 おうみぎゅうカレー) ウインナー フレンチサラダ		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ さとう	牛乳 おうみぎゅう ウインナー	たまねぎ になんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり
24	金	★てっちゃんのひ★ 食パン 牛乳 とりレバーのケチャップがらめ はなやさいサラダ コンソメスープ		しよくパン でんぷん さつまいも なたねあぶら さとう ドレッシング	牛乳 とりレバー ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー はくさい たまねぎ になんじん パセリ
27日から31日は、東近江市学校給食週間です。テーマは「ふるさと給食 ～近江の伝統野菜、近江の食材を知ろう～」です。						
27	月	★カルちゃんのひ★ ご飯 牛乳 あげえびまめ ひのなあえ じばさんだいこんのおでん		こめ でんぷん なたねあぶら さとう さといも	牛乳 すじえび だいず とりにく	はくさい ひのなづけ だいこん にんじん あかこんにゃく
28	火	ご飯 牛乳 さばのしょうがに あいさいなのあえもの みそしる		こめ さとう じゃがいも	牛乳 さば わかめ みそ	しょうが キャベツ あいさいな になんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ
29	水	ご飯 牛乳 やきとり だいこんのこんぶあえ ゆばのすましじる		こめ	牛乳 とりにく こんぶ ひえいゆば とうふ かまぼこ	しろねぎ だいこん こまつな たまねぎ になんじん みつば
30	木	★しがのひ★ ★おたんじょうびきゅうしよく★ ご飯 牛乳 ちょうじふのちぐさやき ゆかりあえ おこうじる おこめのムース		こめ ちょうじふ おこめのムース	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ みそ	あおねぎ もやし ほうれんそう しそ かぶ になんじん ほししいたけ しろねぎ
31	金	食パン 牛乳 ハムステーキ かんぴょうサラダ キャベツのスープに		しよくパン たまごなしマヨネーズ	牛乳 ボロニアソーセージ ぶたにく	かんぴょう きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ になんじん しめじ

☆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

# 1月 いただきます



## 【今月の月目標】～感謝して食べよう～

食べることは、生き物の命をいただいて命をつないでいくことです。  
 食事ができるまでには、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人などたくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食べ物を大切にいただきましょう。



## 学校給食週間

1月27日(月)から 31日(金)までは、東近江市学校給食週間です。

今年度は、「ふるさと給食～近江の伝統野菜、近江の食材を知ろう～」をテーマに特別献立を実施します。伝統野菜や地元の食材に触れることで、ふるさとの食への興味、関心を高める機会にしてください。



詳しい内容は、1月中旬発行予定の「おおきくなあれ 第3号」を御覧ください。

## 【お正月献立】15日(水)

お正月には、一年の健康や幸せを願って縁起の良いものを食べる風習があります。

### ぶり

冬に旬を迎えるぶりは、成長すると「つばす」→「はまち」→「めじろ」→「ぶり」と名前が変わる出世魚で、縁起が良いとされています。



### ごぼう

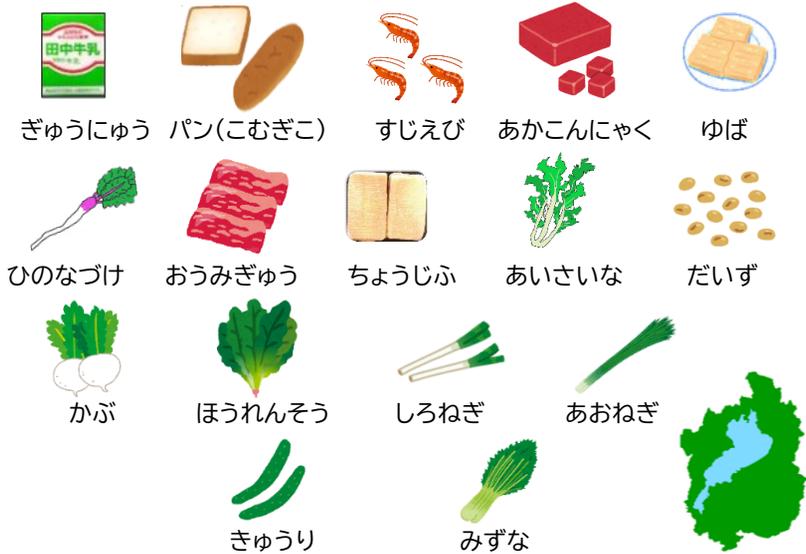
ごぼうは、地中深くまでしっかりと根を張ることから、「家や家業がその土地に根付き安定するように」という願いが込められています。



雑煮は、地域や家庭によって味付けや食材が異なります。もちを入れない地域もあります。



## 【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。

## 【食育の日】22日(水)

### ～旬の味覚を味わおう(冬)～

食べ物には、一番おいしくて栄養豊富な「旬」という時期があります。寒い冬に旬を迎える魚や野菜もたくさんあります。

たらは寒くなる時期、脂がのっておいしくなります。

冬野菜は、その寒さから身を守るために糖분을蓄えるので、甘みが増します。

### 冬が旬の食べ物



県の近江牛学校給食提供事業により、3箇月にわたり、近江牛を提供させていただきます。今月は、23日(木)に「近江牛カレー」として提供します。

