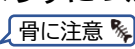




日	曜日	こんだて	スプーン	主な材料と体内での働き		
				黄 エネルギーのもとになる	赤 体をつくるもとになる	緑 体の調子を整える
3	月	★せつぶんこんだて★ ごはん 牛乳 いわしのしょうがに だいずのもの かぼちゃのみそしる  		こめ さとう	牛乳 いわし だいず あぶらあげ とりにく みそ	しょうが こんにゃく にんじん かぼちゃ ごぼう だいこん しめじ あおねぎ
4	火	しょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) ユーリンチー ちゅうかあえ		ちゅうかめん なたねあぶら でんぷん さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しろねぎ あおねぎ しょうが チンゲンサイ もやし
5	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのさいきょうやき さつまいものきんぴら ちゃんこじる		こめ さとう さつまいも なたねあぶら	牛乳 ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ さやいんげん はくさい こんにゃく あおねぎ
6	木	コッペパン 牛乳 かつおのケチャップソース  ブロッコリーサラダ オニオンスープ		コッペパン でんぷん なたねあぶら さとう ドレッシング	牛乳 かつお	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ
7	金	ごはん 牛乳 あつあげのそぼろあん ゆかりあえ やさいのもの		こめ さとう でんぷん	牛乳 あつあげ とりにく ぶたにく	しょうが はくさい こまつな しそ だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ
10	月	ごはん 牛乳 ちくわのかきあげ なのはなのごまあえ さわにわん ココア牛乳のもと		こめ さつまいも こめこ でんぷん なたねあぶら ごま ココアのもと	牛乳 ちくわ とりにく	みつば なばな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ
12	水	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんのカレーいため わかめのみそしる		こめ ごまあぶら	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しろねぎ
13	木	コッペパン 牛乳 ウインナー キャベツサラダ とうにゅうスープ		コッペパン ドレッシング じゃがいも ルウ なたねあぶら	牛乳 ウインナー ぶたにく とうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ パセリ
14	金	★しがのひ★ ★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳  わかさぎのからあげ カリカリあえ 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 ぎゅうにく やきどうふ	もやし きゅうり つぼづけ はくさい たまねぎ ごぼう のぶながねぎ あかこんにゃく
17	月	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ こんぶあえ のっぺいじる		こめ でんぷん なたねあぶら さといも	牛乳 とりにく こんぶ かまぼこ	しょうが だいこん チンゲンサイ にんじん たまねぎ あおねぎ
18	火	★せんいちゃんのひ★ ごはん 牛乳  いかのいそべあげ うめあえ ぶたじゃが		こめ でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう	牛乳 いか あおさのり ぶたにく	もやし ほうれんそう うめ にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん
19	水	とりめし 牛乳 (ごはん とりめしのぐ) おひたし なめこじる		こめ なたねあぶら	牛乳 とりにく あつあげ みそ	ごぼう にんにく はくさい きゅうり なめこ にんじん だいこん あおねぎ
20	木	きなこあげパン 牛乳 ぶたにくのハーブソテー ポトフ		コッペパン なたねあぶら さとう	きなこ 牛乳 ぶたにく ウインナー	れんこん とうもろこし パセリ にんじん かぶ キャベツ たまねぎ エリンギ セロリ
21	金	★しよくいくのひ★ ～おはしをじょうずにつかおう～ ごはん 牛乳  さけのしおやき つるつるいため たまねぎのみそしる 		こめ ごまあぶら	牛乳 さけ ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン こんにゃく たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ
25	火	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) やさいたつぱりナゲット はくさいサラダ 		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう
26	水	ごはん 牛乳  たらのあまずがらめ きのこあえ おでん		こめ でんぷん なたねあぶら さとう さといも	牛乳 たら がんもどき こんぶ	こまつな もやし えのきのつくだに だいこん にんじん こんにゃく
27	木	★おたんじょうびきゅうしよく★ 食パン 牛乳  とりにくのマーマレードやき カリフラワーのサラダ コンソメスープ チョコプリン		しよくパン マーマレード たまごなしマヨネーズ チョコプリン	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく カリフラワー きゅうり みずな にんじん たまねぎ
28	金	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳  かんさいふうたまごやき ひじきのいために とうふのみそしる		こめ さとう なたねあぶら	牛乳 たまご ぶたにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ	にんじん あおねぎ あかピーマン れんこん たまねぎ しめじ こまつな

☆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。

＊市制20周年記念事業＊

13日(木)に市内産のいちごを使った
ゼリーとジャムがつきます。



令和6年度

2月 いただきます



こんげつ つきもくひょう しょくいく ひ
【今月の月目標・食育の日】～おはしを上手に使おう～

にち きん
21日（金）

おはしは、食事をするための優れた道具です。おはしは、手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持ちましょう。
おはしを正しく持つといろいろな使い方ができます。正しい持ち方で、マナーを守って食事をしましょう。

おはしを食べ物に刺さずにつまむようにし、食器を手に持って食べましょう！



ただ も かた
正しい持ち方

① 上のおはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。



② 下のおはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。



③ 上のおはしだけ動かし、下のおはしは動かさない。



✕ マナー違反の使い方 ✕

・さしばし



おはしの先を傷め、食べ物を乱暴に扱っているように見える。

・よせばし



おはしで食器を運ぼうとすると、食器をひっくり返す恐れがある。

・なみだばし



ぽたぽたとしずくを落とすと机が汚れてしまう。

せつぶんこんだて か げつ
【節分献立】3日（月）

「節分」とは、季節の変わり目となる日の前日のことです。冬が終わり、春の始まりとされる「立春」の前日を「節分」といいます。

まめ
豆まき



「豆まき」には炒った大豆を使います。この豆のことを「福豆」とも呼びます。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払って幸せの「福」を呼び込みます。

自分の数え年の数だけ大豆を食べると、1年間健康に過ごせるとも言われています。



いわし

「いわし」の頭をひいらぎの枝にさして玄関に飾るのは、災いとされる「鬼」を家に入れないためです。いわしを焼くにおいで「鬼」を近づけないようにし、ひいらぎのトゲで「鬼」を追い払うと言われています。



こんげつ し が け ん しょくざい
【今月の滋賀県の食材】



ぎゅうにゅう



パン(こむぎこ)



ちゅうかめん



あかこんにやく



だいず



わかさぎ



ちようじふ



のぶながねぎ



あおねぎ



こんげつ ひがしおうみし しょくざい
【今月の東近江市の食材】



こめ



こめこ



キャベツ



はくさい



ほうれんそう



けんない しな い しょくざい つか ちさんちしやう とく
県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。