



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
3	月	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
4	火	★せつぶんこんだて★ ごはん 牛乳  骨に注意 いわしのしょうがに  福 だいちのにももの かぼちゃのみそ 		こめ さとう	牛乳 いわし だいち 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
5	水	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
6	木	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
7	金	コッペパン 牛乳  骨に注意 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
10	月	★しがのひ★ ★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳  骨に注意 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 ちようじふ 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
12	水	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
13	木	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき きりぼしだいのカレーいため わかめのみそ		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
14	金	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
17	月	★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  骨に注意 さけのしおやき  つるつるいため たまねぎのみそ		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
18	火	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
19	水	★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
20	木	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
21	金	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
25	火	★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		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
26	水	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) やさいたつぷりナゲット 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
27	木	ごはん 牛乳  骨に注意 たらのあまがらめ 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
28	金	★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

☆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＊

14日(金)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



【今月の月目標・食育の日】～おはしを上手に使おう～ 17日（月）

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！



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。

【節分献立】4日（火）

「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。

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て「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。



【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。