



| 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 |
| 14 | 月 | ★せんいちゃんのひ★ ごはん 牛乳 ちくわのかきあげ こんぶあえ とりじゃが | | こめ こめこ でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう | 牛乳 ちくわ こんぶ とりにく | ごぼう みつば もやし こまつな にんじん こんにやく たまねぎ さやいんげん |
| 15 | 火 | ごはん 牛乳 骨に注意 たらのなんばんづけ ささみあえ あつあげのみそしる | | こめ でんぷん なたねあぶら さとう | 牛乳 たら とりにく あつあげ わかめ みそ | あおねぎ キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん |
| 16 | 水 | ごはん 牛乳 とりにくのてりやき カリカリあえ けんちんじる | | こめ なたねあぶら | 牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ | はくさい みずな つぼづけ ごぼう にんじん こんにやく あおねぎ |
| 17 | 木 | まぜまぜビビンバ 牛乳 (ごはん まぜまぜビビンバのぐ) あげかぼちゃ はるさめとたけのこのスープ | | こめ さとう ごまあぶら なたねあぶら はるさめ | 牛乳 ぎゅうにく がたにく | ぜんまい にんにく しょうが ほうれんそう もやし かぼちゃ たけのこ たまねぎ にんじん |
| 18 | 金 | ★にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて★ かとうコッパパン 牛乳 ポークチャップ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ | | かとうコッパパン さとう ドレッシング ルウ | 牛乳 がたにく ベーコン | たまねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし エリンギ パセリ |
| 21 | 月 | ★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 骨に注意 さけのからあげ ひじきのいために たまねぎのみそしる | | こめ でんぷん なたねあぶら さとう | 牛乳 さけ ひじき とりにく みそ | にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな しろねぎ |
| 22 | 火 | ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) にくだんご やさいサラダ | | こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ ドレッシング | 牛乳 がたにく とりにく | たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし |
| 23 | 水 | ★しよくいくのひ★ ~しゅんのみかくをあじわおう(はる)~ ごはん 牛乳 骨に注意 さわらのマヨやき ふきのきんぴら なめこじる | | こめ たまごなしマヨネーズ ごまあぶら さとう | 牛乳 さわら がたにく みそ | ふき れんこん なめこ にんじん だいこん たまねぎ みつば |
| 24 | 木 | ★しがのひ★ ごはん 牛乳 あつやきたまご きゅうりのあまずあえ かしわのじゅんじゅん | | こめ さとう ちょうじふ | 牛乳 たまご とりにく やきどうふ | もやし きゅうり にんじん あかこんにやく はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ あおねぎ |
| 25 | 金 | ★おたんじょうびきゅうしよく★ 食パン 牛乳 ポロニアソーセージ ポテトサラダ はるキャベツのスープ プリン | | しよくパン じゃがいも ごま ドレッシング プリン | 牛乳 ポロニアソーセージ まぐろ がたにく | えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう |
| 28 | 月 | ★げんえんのひ★ ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ ゆかりあえ ごもくじる | | 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 はくさい ほうれんそう しそ ごぼう たまねぎ ほししいたけ あおねぎ |
| 30 | 水 | ★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 骨に注意 きびなごフライ きのこあえ 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 | キャベツ こまつな えのきのつくだに にんじん たまねぎ さやいんげん |

☆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。

きゅうしよくとうばんのやくそく

マスクをきちんと
つけましょう

ぼうしやさんかくきんを
かぶりましょう

つめをみじかく
きりましょう

かみのながいひとは、
たばねましょう

てをせっけんで
きれいに
あらいましょう

エプロンを
きちんと
ききましょう

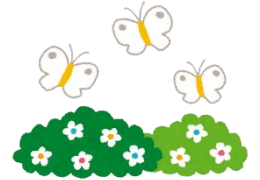
しよっきはたいせつにあつかいましょう！



給食で使用する食器は、みんなで使う大切なものです。乱暴に扱っていると、ヒビが入ったり欠けたりして、ケガをすることもあります。また、スプーンを折ったり曲げたりしないでください。片付ける際は、食べ物が食器に残らないようにし、同じ種類ごとにきちんと重ねてかごに戻すようお願いいたします。

令和7年度

4月 いただきます



東近江市では、学校給食通信「いただきます」を月1回発行します。このおたよりを通して、給食や食育など子どもたちの成長や健康のために役立てていただきたい食に関する情報をお知らせします。

また、年4回発行予定の学校給食通信「おおきなあれ」では、学校給食の詳しい内容を紹介します。ぜひ、御家族と一緒に読んで、食べることの楽しさ、食の大切さをお子さんとお話してください。

【今月の月目標】

～協力して給食の準備、片付けをしよう～

給食当番の人は、給食の前にまず健康チェックをして、体調が悪い場合は当番を代わってもらいます。全員が手洗いをして、衛生に気を付けて準備をします。

みんなで協力して準備を早く終わらせ、なるべく長く食べる時間がとれるとよいですね。

後片付けも、みんなで協力しましょう。

※週末に給食エプロンを持ち帰ったときは、御家庭で洗濯とアイロンがけをお願いします。



【入学・進級お祝い献立】

18日(金)

御入学、御進級おめでとうございます。新しいクラスで、みんなが気持ちよく楽しい給食時間を過ごせるように、食事のマナーや給食時間のルールを守って過ごしましょう。



【食育の日】23日(水) ～旬の味覚を味わおう(春)～

旬の食材には、体に必要な栄養がたくさんつまっています。春を元気に過ごせるように、春が旬の食べ物を進んで食べるようにしましょう。春野菜は、みずみずしくて風味がよく、少し苦みがあるのが特徴です。

ふき



ふきは、春が旬の山菜です。つぼみのときは「ふきのとう」と呼びます。成長した大きな葉っぱと茎を「ふき」と呼びます。山菜特有の香りと苦みの特徴です。

鱈



細い体と大きな口が特徴のさけは漢字で魚偏に春と書く、まさに春が旬の魚です。

キャラクターの紹介

献立表や給食の食器に登場する栄養素のキャラクターを紹介します。



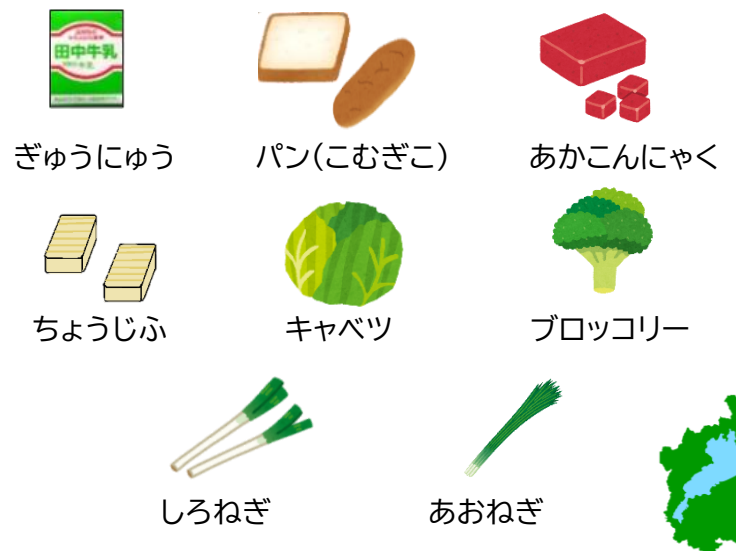
普段の食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄分、食物せんい)を多く含む食材を使用した日をそれぞれ月に1回設けています。

減塩



今年度より毎月1回、「減塩の日」が登場します。だしや香辛料などを活かし、減塩でもおいしく感じられる献立を提供します。

【今月の滋賀県の食材】



【今月の東近江市の食材】



東近江市ホームページで、毎月の献立表や毎日の給食写真、食育・レシピ動画を公開中です。ぜひ、御覧ください！

行政→子育て・学校教育→給食

https://www.city.higashiomi.shiga.jp/kosodate_kyouiku/1002656/index.html

