

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
12	水	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツのあえもの とうふのみそしる		こめ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ
13	木	★せんいちゃんのひ★ かとうコッパン 牛乳 しろみざかなフリッター ごぼうサラダ ミネストローネ <small>骨に注意</small> 		かとうコッパン こむぎこ なたねあぶら たまごなしマヨネーズ さとう	牛乳 たら ベーコン	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト
14	金	ごはん 牛乳 あつあげのおろしかけ もやしのごまあえ にくじゃが		こめ ごま じゃがいも さとう	牛乳 あつあげ ぎゅうにく	だいこん もやし こまつな にんじん こんにやく たまねぎ きぬさや
17	月	★にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて★ ★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 とりにくのからあげ れんこんのきんぴら  ゆばのすましじる 		こめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく とうふ ゆば	にんにく しょうが れんこん あかこんにやく さやいんげん にんじん たまねぎ みつば
18	火	ごはん 牛乳 <small>骨に注意</small> さけのあまからがらめ きのごまあえ がたじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 さけ ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり えのきのつくだに だいこん にんじん ごぼう あおねぎ
19	水	★しよくいくのひ★ ～きょうりよくしてたべよう～ ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)  いかのこうそうやき ブロッコリーサラダ 		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく いか	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー とうもろこし
20	木	しよくパン 牛乳 ハンバーグ アスパラソテー コンソメスープ		しよくパン じゃがいも なたねあぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん セロリ
21	金	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こんぶあえ こうやどうふとたけのこのにもの 		こめ なたねあぶら さとう	牛乳 ぶたにく こんぶ こうやどうふ ちくわ	たまねぎ ピーマン しょうが もやし ほうれんそう ほししいたけ にんじん たけのこ ふき こんにやく
24	月	★おたんじょうびきゅうしよく★ ごはん 牛乳 こえびのてんぷら ゆかりあえ じゃがいものみそしる  いちごのゼリー		こめ こむぎこ なたねあぶら じゃがいも いちごゼリー	牛乳 えび みそ	キャベツ こまつな しそ にんじん たまねぎ あおねぎ
25	火	★しがのひ★ <small>骨に注意</small> ごはん 牛乳 やきししゃも  きりぼしだいこんのあまずあえ かしわのじゅんじゅん		こめ さとう ちようじふ	牛乳 ししゃも わかめ とりにく やきどうふ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ あかこんにやく あおねぎ
26	水	ごはん 牛乳 ユーリンチー(とりにくのねぎだれづけ) もやしのナムル マーボーどうふ 		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく だいず みそ	あおねぎ しょうが もやし チンゲンサイ にんにく しろねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん
27	木	きなこあげパン 牛乳 スクランブルエッグ ポトフ		コッパン なたねあぶら さとう	きなこ 牛乳 たまご ウイナー ぶたにく	にんじん グリンピース とうもろこし だいこん キャベツ たまねぎ
28	金	ごはん 牛乳 <small>骨に注意</small> さわらのさいきょうやき カリカリあえ ごぼうじる		こめ さとう なたねあぶら	牛乳 さわら みそ とりにく	はくさい ほうれんそう つぼづけ ごぼう にんじん たまねぎ あおねぎ

☆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、御了承ください。

☆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★



つめを  
みじかく  
きりましょう

ぼうしや  
さんかくきんを  
かぶりましょう

マスクをきちんと  
つけましょう

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。乱暴に扱うと、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5年度

# 4月 いただきます



御入園、御入学、御進級おめでとうございます。東近江市では、給食だより「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、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給食や食育など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をしよう

学校では、順番に給食当番になり、給食の準備や後片付けを行います。当番以外の人も、給食時間を過ごしやすくするために、教室の準備をします。



給食の前には給食当番の健康チェックをし、全員が手洗いをして、衛生に気を付けています。御家庭でも、食事の準備や後片付けのお手伝いなどみんなで協力できるとよいですね。



※給食当番で、週末にエプロンを持ち帰ったときには、御家庭での洗濯とアイロンがけの御協力をお願いします。

## 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはん!



学校園生活を元気に過ごすためには、1日のスタートである朝ごはんを食べることが大切です。そのためには、生活リズムを整え、早寝・早起きも心掛けましょう。

体温が上がって血流がよくなり、体が目覚めます。



眠っている間に脳のエネルギー源であるブドウ糖などを使い切ってしまうと、朝ごはんを食べると、脳が活発に働きます。

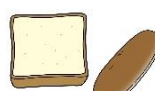
午前中のエネルギーになります。

胃や腸などが働き、排便につながります。

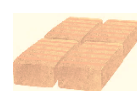
## 【今月の滋賀県の食材】



ぎゅうにゅう



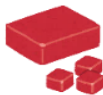
パン(こむぎこ)



ちょうじふ



ゆば



あかこんにやく



しろねぎ



あおねぎ



ほうれんそう



## 【今月の東近江市の食材】



こめ



みそ



キャベツ



きゅうり



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。

東近江市ホームページにも、給食だよりや毎日の給食写真、食育・レシピ動画を公開中です。朝ごはん、一食分の食事量、魚の食方、給食で人気のレシピなどの動画も公開中です。ぜひ御覧ください！

トップページ→子育て・学校教育→給食

URL: <http://www.city.higashiomi.shiga.jp/category/17-6-0-0-0.html>

