

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	体をつくるのもとになる	体の調子を整える
12	水	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 こんにゃく たまねぎ きぬさや
13	木	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
14	金	★せんいちゃんのひ★ かとうコッペパン 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 		かとうコッペパン 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
17	月	★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 こんにゃく
18	火	★にゅうがく・しんきゅうおいおいこんだて★ ★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 あかこんにゃく さやいんげん にんじん たまねぎ みつば
19	水	ごはん 牛乳  さけのあまからがらめ きのこあえ ぶたじる		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
20	木	★しょくいくのひ★ ～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
21	金	しょくパン 牛乳 ハンバーグ アスパラソテー コンソメスープ		しょくパン 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
24	月	ごはん 牛乳  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
25	火	★おたんじょうびきゅうしょく★ 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
26	水	★しがのひ★  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 ちょうじふ	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 あかこんにゃく あおねぎ
27	木	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 だいたず 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
28	金	きなこあげパン 牛乳 スクランブルエッグ ポトフ		コッペパン 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

☆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。

★きゅうしょ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、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。

【入学・進級お祝い献立】18日(火)

4月になり、学年が一つ大きくなりました。この日は、給食で人気の「鶏肉のから揚げ」、滋賀県の特産品でお祝いのときにも食べられる赤こんにゃくが入った「れんこんのきんぴら」、かつおだしとこんぶだしが効いたやさしい味の「ゆばのすまし汁」などみなさんをお祝いした献立です。

この1年も、クラスみんなで仲良く、元気に学校生活を過ごしてください。

【食育の日～協力して食べよう～】

20日(木)

学校給食は、年齢や体格に合わせてそれぞれの栄養価が定められています。自分に合った盛り付けで、成長や活動に必要な量を食べましょう。

クラスで、盛り付けのときに配りきることも大切です。盛り付けられた給食は、残さずに食べられるとよいですね。



早寝・早起き・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】



【今月の東近江市の食材】



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、魚の食べ方、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>

