



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
1	月	★はちじゅうはちやこんだて★ ごはん 牛乳 ちくわのおちゃあげ きのこあえ あつあげのみそしる		こめ こめこ でんぷん なたねあぶら	牛乳 ちくわ あつあげ みそ	ちゃば もやし ほうれんそう えのきのつくだに たまねぎ にんじん あおねぎ
2	火	★こどものひこんだて★ たけのこごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ おひたし わかめのすましじる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	たけのこ しょうが キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ きぬさや
8	月	ごはん 牛乳 にくだんご きゅうりサラダ ちゅうかスープ		こめ ごま ドレッシング	牛乳 とりにく	たまねぎ はくさい きゅうり チンゲンサイ にんじん
9	火	★せんいちゃんのひ★ きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる) かきあげ ブロッコリーのあえもの		ソフトめん さつまいも こめこ でんぷん なたねあぶら	牛乳 あぶらあげ とりにく	たまねぎ しめじ あおねぎ ごぼう にんじん ブロッコリー キャベツ
10	水	ごはん 牛乳 たらのからあげ <small>骨に注意</small> くきわかめのいためもの なめこじる		こめ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	牛乳 たら ぶたにく くきわかめ とうふ みそ	ごぼう あかこんにやく たまねぎ なめこ みつば
11	木	★たのしいえほんきゅうしょく★ ～ぎょうれつのできるすうがきゅうしょく～ しょくパン 牛乳 ぶたにくのこうそうやき コールスローサラダ ほくほくかぼちゃのとうにゅうすうが		しょくパン なたねあぶら たまごなしマヨネーズ ルウ	牛乳 ぶたにく とうにゅう	エリンギ ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ
12	金	ごはん 牛乳 いかのかりんあげ ゆかりあえ じゃがいものそばろに		こめ さとう でんぷん なたねあぶら じゃがいも	牛乳 いか とりにく	しょうが もやし こまつな しそ にんじん たまねぎ こんにやく
15	月	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱりこ こんぶあえ ふのみそしる		こめ さとう ふ	牛乳 とりにく こんぶ みそ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ
16	火	★しょくいくのひ★ ～しゅんのみかくをあじわおう～ ごはん 牛乳 <small>骨に注意</small> かつおのあまからがらめ しんたまねぎのあえもの ふきのにもの		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ドレッシング	牛乳 かつお とりにく がんもどき	たまねぎ きゅうり ふき たけのこ ごぼう にんじん こんにやく きぬさや ほししいたけ
17	水	★おたんじょうびきゅうしょく★ ごはん 牛乳 プルコギ ナムル はるさめスープ さくらんぼゼリー		こめ さとう ごまあぶら はるさめ さくらんぼゼリー	牛乳 ぎゅうにく とりにく	にんにく しょうが しめじ たまねぎ もやし チンゲンサイ はくさい にんじん きくらげ
18	木	かとうコッパパン 牛乳 オムレツ アスパラサラダ ポークビーンズ		かとうコッパパン ドレッシング じゃがいも さとう なたねあぶら	牛乳 たまご ウイナー ぶたにく だいず	にんじん グリンピース とうもろこし アスパラガス キャベツ たまねぎ パセリ にんにく トマト
19	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき <small>骨に注意</small> ひじきのいために とりごぼうじる		こめ なたねあぶら さとう	牛乳 さば ひじき とりにく	にんじん さやいんげん こんにやく ごぼう だいこん えのきたけ あおねぎ
22	月	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 きびなごこめこフライ <small>骨に注意</small> いんげんのあえもの 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	さやいんげん キャベツ にんじん こんにやく ほししいたけ
23	火	カレーライス 牛乳 (ごはん カレー) ウイナー かいそうサラダ		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ	牛乳 とりにく ウイナー わかめ あかつのまた	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
24	水	★しがのひ★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき あかこんにやくのおかかに うちまめじる		こめ なたねあぶら さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	たまねぎ いら しょうが あかこんにやく だいこん にんじん あおねぎ
25	木	こめこコッパパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき やさいのソテー オニオンスープ		こめこコッパパン マーマレード なたねあぶら	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく キャベツ エリンギ とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう
26	金	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 さわらのしょうゆだれ <small>骨に注意</small> しそひじきあえ ぶたじる		こめ なたねあぶら さとう でんぷん	牛乳 さわら ひじきのつくだに ぶたにく とうふ みそ	もやし こまつな たまねぎ にんじん あおねぎ
29	月	ごはん 牛乳 あじのさいきょうやき <small>骨に注意</small> あまずあえ あつあげとやさいのにもの		こめ さとう じゃがいも	牛乳 あじ みそ わかめ ぶたにく あつあげ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん さやいんげん こんにやく ほししいたけ
30	火	ごはん 牛乳 とりにくのねぎしおこうじやき あじつけきゅうり かきたまじる		こめ ごまあぶら でんぷん	牛乳 とりにく たまご	しろねぎ きゅうり たまねぎ にんじん みつば
31	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのからあげ カリカリあえ たまねぎのみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが はくさい にんじん つぼづけ たまねぎ えのきたけ 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。

令和5年度

# 5月 いただきます



## 【今月の月目標】

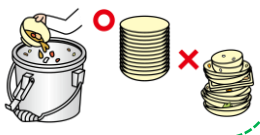
協力して給食の後片付けをしよう

給食が始まって3週間がたちました。新しい学年での給食にも慣れてきましたか。3歳児のみなさんは、今月から給食が始まりますね。

給食を食べた後は、みんなで協力して後片付けをしましょう。きれいに片付けることで、食事を用意して下さった方へ感謝の気持ちを表すことができ、きれいな教室で午後からも気持ちよく過ごすことができます。



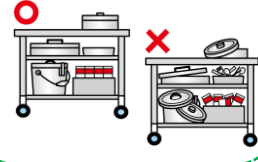
食べ残したものは食缶に返し、食器は種類ごとに重ねて返しましょう。



配膳台や机の汚れをふきましょう。



食缶や食器かごをワゴンにきれいに返しましょう。



お家でも、食べ終わったら食器を片付けたり、机を拭いたりできるとよいですね。

## 【たのしい絵本給食】11日(木)

学校図書館  
キャラクター  
ブックン

### 「ぎょうれつのできるすうぷ給食」

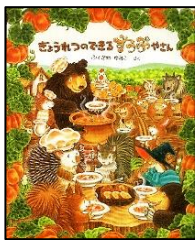
食パン、牛乳、豚肉の香草焼き、  
コールスローサラダ、ほくほくかぼちゃの豆乳すうぷ

「ぎょうれつのできるすうぷやさん」

ふくざわ ゆみこ(教育画劇)

ぐうぐうやまの動物たちが、おいしくおいを  
みつけました。なんのにおいでしょう？

みんなの給食からもおいにおいがしていま  
すね！かおりや色などたのしみながら食べましょう。



## 【食育の日～旬の味覚を味わおう～】

16日(火)

旬という言葉を知っていますか？

旬とは、その食材が一年で一番おいしく、栄養価が高くなる時季のことです。スーパーなどにもたくさん出回るので手に入りやすく、お家の食卓にのぼることも多くなります。旬の食材は、私たちの体はその季節に必要な栄養をたっぷりと含んでいます。元気に過ごせるように、春が旬の食べものをすすんで食べるようにしましょう。



かつお



新たまねぎ



ふき



たけのこ



きぬさや

## 【八十八夜献立】1日(月)



八十八夜とは、立春から数えて88日目にあたる日で、今年は5月2日です。春から夏に移る日とされ、特に農業に従事する人にとって、とても大切な日とされています。

この時期に摘み取られたお茶は、一番茶または新茶と呼ばれ、縁起物として重宝されています。また、一年で一番おいしいお茶になると言われています。給食では、ちくわの天ぷらにお茶の葉を混ぜた「ちくわのお茶揚げ」を提供します。



## 【こどもの日献立】2日(火)



5月5日は「こどもの日」で、こどもの健やかな成長を祝う日です。「端午の節句」ともいいます。

たけのこは、春を告げる食べ物の一つです。竹のように、まっすぐすくすく育ってほしいという願いを込めて、給食ではたけのこご飯を提供します。

また、こどもの日には、邪気払いや健康を願って「菖蒲湯」に入り、「ちまき」を食べたり、子孫繁栄を願ってかしの葉を使った「かしわもち」を食べたりする風習があります。



## 【今月の滋賀県の食材】



ぎょうにゅう



ソフトめん



パン(こむぎこ)



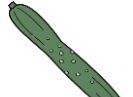
だいず



あぶらあげ



あかこんにやく



きゅうり



あおねぎ



ほうれんそう



みつば



## 【今月の東近江市の食材】



こめ



みそ



こめこ



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。