



| 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 | ★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 |
| 2 | 火 | ★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 あつあげのみそじる | | 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 |
| 8 | 月 | 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 |
| 9 | 火 | 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 |
| 10 | 水 | ★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 |
| 11 | 木 | 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 |
| 12 | 金 | ★たのしいえほんきゅうしよく★ ～ぎょうれつのできるすうがきゅうしよく～ しよくパン 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 | | しよくパン 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 |
| 15 | 月 | 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 |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳 とりにくのさっぱりに こんぶあえ ふのみそじる | | 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 |
| 17 | 水 | ★しよくいくのひ★ ～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 |
| 18 | 木 | ★おたんじょうびきゅうしよく★ 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 |
| 19 | 金 | かとうコッペパン 牛乳 オムレツ アスパラサラダ ポークビーンズ | | かとうコッペパン 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 ウィナー ぶたにく だいち | 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 |
| 22 | 月 | ★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 |
| 23 | 火 | ★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 |
| 24 | 水 | カレーライス 牛乳 (ごはん カレー) ウィナー 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 ウィナー 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 |
| 25 | 木 | ★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 だいち 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 |
| 26 | 金 | こめこコッペパン 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 | | こめこコッペパン 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 |
| 29 | 月 | ごはん 牛乳 ぶたにくのからあげ カリカリあえ たまねぎのみそじる | | 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 |
| 30 | 火 | 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 |
| 31 | 水 | 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 |

☆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】

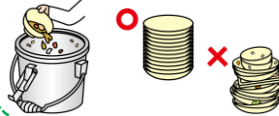
協力して給食の後片付けをしよう

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。



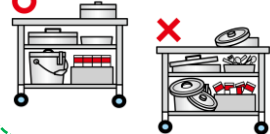
食べ残したものは食缶に返し、食器は種類ごとに重ねて返しましょう。



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】12日(金)

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、おいしいにおいを
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い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～】

17日(水)

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て手に入りやすく、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

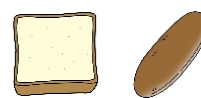
【今月の滋賀県の食材】



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



アスパラガス



こまつな



ほうれんそう



みつば



【今月の東近江市の食材】



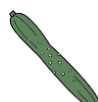
こめ



みそ



こめこ



きゅうり



チンゲンサイ



あおねぎ



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。



【八十八夜献立】2日(火)



八十八夜とは、立春から数えて88日目にあたる日で、今年のは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】1日(月)



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わの葉を使った「かしわもち」を食べたりする風習があります。

