



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
2	月	ごはん 牛乳 あじのてりやき 骨に注意 ゆかりあえ ちくぜんに		こめ でんぷん さといも さとう なたねあぶら	牛乳 あじ とりにく	はくさい ほうれんそう しそ ごぼう こんにやく にんじん れんこん たけのこ
3	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのさらさあげ キャベツのあえもの 心のすましじる		こめ でんぷん なたねあぶら ふ	牛乳 ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ
4	水	ごはん 牛乳 やきさけ 骨に注意 じゃがいものいためもの かきたまじる		こめ じゃがいも なたねあぶら でんぷん	牛乳 さけ ぶたにく たまご	さやいんげん あかピーマン たまねぎ えのきたけ にんじん みつば
5	木	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 とりにくとかぼちゃのたれがらめ こまつなのごまあえ ほしだいこんとわかめのみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ みそ	かぼちゃ こまつな もやし きりぼしだいこん たまねぎ にんじん
6	金	★めのあいごデーこんだて★ キャロットコッパパン 牛乳 ポロニアソーセージ レタスサラダ コーンポタージュ		キャロットコッパパン ドレッシング ルウ なたねあぶら	牛乳 ポロニアソーセージ とりにく	レタス きゅうり きパプリカ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ
10	火	ごはん 牛乳 さばのみりんづけ 骨に注意 すのもの けんちんじる		こめ さとう なたねあぶら	牛乳 さば わかめ とりにく とうふ	キャベツ こんにやくかんてん ごぼう だいこん にんじん あおねぎ
11	水	しょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) あげしゅうまい チンゲンサイのナムル		ちゅうかめん なたねあぶら こむぎこ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん いら にんにく チンゲンサイ もやし
12	木	ごはん 牛乳 ちくわのてんぷら れんこんのきんぴら はくさいのみそしる		こめ こめこ でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ちくわ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	れんこん さやいんげん あかこんにやく はくさい にんじん しめじ あおねぎ
13	金	こめこコッパパン 牛乳 ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ		こめこコッパパン ドレッシング さとう じゃがいも たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ エリンギ とうもろこし ほうれんそう
16	月	ごはん 牛乳 ちくさやき カリカリあえ ぶたじる		こめ さつまいも	牛乳 たまご ひじき ぶたにく みそ	にんじん あおねぎ はくさい こまつな つぼづけ たまねぎ ごぼう しろねぎ
17	火	★なのはなきゅうしよく★ ★しがのひ★ ごはん 牛乳 すじえびのかきあげ おひたし だいこんとあかこんにやくのもの		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 すじえび とりにく あつあげ	ごぼう たまねぎ みつば ほうれんそう キャベツ だいこん あかこんにやく ほししいたけ
18	水	★しよくいくのひ★ ~しゅんのみかくをあじわおう~ さつまいもごはん 牛乳 かつおのあまからがらめ 骨に注意 いんげんのささみあえ きのこのみそしる		こめ さつまいも でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 かつお とりにく とうふ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ あおねぎ
19	木	ごはん 牛乳 とりにくのしょうゆマヨやき いろどりいため のっぺいじる		こめ たまごなしマヨネーズ なたねあぶら さといも でんぷん	牛乳 とりにく かまぼこ	もやし にんじん ピーマン たまねぎ こんにやく あおねぎ
20	金	しよくパン 牛乳 ヒレカツ げんきサラダ オニオンスープ		しよくパン パンこ なたねあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ パセリ
23	月	ごはん 牛乳 さわらのしおこうじやき 骨に注意 きりぼしだいこんのもの とりごぼうじる		こめ なたねあぶら さとう	牛乳 さわら あぶらあげ とりにく	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん はくさい こんにやく ごぼう あおねぎ
24	火	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 きびなごこめこフライ 骨に注意		こめ じゃがいも なたねあぶら	牛乳 きびなご ひじきのつくだに あぶらあげ みそ	もやし ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ
25	水	ごはん 牛乳 あつあげのしょうがあん きのこあえ にくじゃが		こめ さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 あつあげ ぎゅうにく	しょうが キャベツ こまつな えのきのつくだに たまねぎ にんじん あかこんにやく さやいんげん
26	木	ごはん 牛乳 いかのからあげ あじつけきゅうり はくさいのちゅうかに		こめ さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	牛乳 いか ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが
27	金	★せんいちゃんのひ★ コッパパン 牛乳 とりにくのこうそうやき ブロッコリーサラダ かぼちゃのクリームスープ		コッパパン ごま ドレッシング ルウ	牛乳 とりにく	パセリ ブロッコリー キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム
30	月	★おたんじょうびきゅうしよく★ ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) ウインナー キャベツサラダ かぼちゃプリン		こめ じゃがいも ルウ なたねあぶら ドレッシング かぼちゃプリン	牛乳 ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし
31	火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき 骨に注意 だいこんのこんぶあえ 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 いわし こんぶ あつあげ みそ	だいこん こまつな たまねぎ にんじん 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、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。

令和5年度

10月いただきます



【今月の月目標】好き嫌いをなくそう

秋は、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、実りの秋、そして食欲の秋といわれます。何をするにも、取り組みやすい季節になりました。好き嫌いをせず、何でも食べて、元気に過ごしましょう。

どんなに体によいといわれる食品でもその食品一つでは1日に必要な栄養素全てをとることはできません。いろいろな食品を組合せて食べることが重要です。



【目の愛護デー献立】6日（金）



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

目の健康には、ビタミンAが大切です。不足すると、暗いところで物が見えにくくなる夜盲症になったり、目が乾くドライアイや近視になったりすることがあります。

この機会に目の健康について考えてみましょう。

ビタミンAは、油と一緒にとると吸収されやすくなるので、炒め物や揚げ物にするのもオススメです！

ビタミンAの多い食べ物



にんじん ほうれんそう かぼちゃ レバー うなぎ

【菜の花給食】17日（火）

すじえびのかき揚げは、東近江市内の農家さんが栽培期間中農薬を使わずに育てた菜の花の種「なたね」からしぼった菜種油「菜ばかり」を使って揚げられています。給食で使った後の油は、愛東地区にある「菜の花館」に集められ、粉せっけんや「B D F」という燃料にリサイクルされています。

「B D F」はガソリンや軽油よりもずっと環境に優しいエコな燃料です。市内を走っているちよこっとバスやコトナリエのイルミネーションなどに使われています。

東近江市では、このようにみなさんが食べている給食がエコにつながる取組「菜の花エコプロジェクト」を推進しています。



【食育の日 ~旬の味覚を味わおう~】

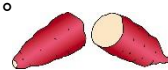
18日（水）

旬は、その食べものがたくさんとれ、おいしくなる季節のことです。また、他の季節と比べ栄養も多く含まれます。

秋は、さんまやいも、きのこ、柿、栗などおいしい食べものがたくさんあります。食べものの旬を知り、季節を感じながらおいしくいただくことも大切です。

さつまいも

甘くておいしい、秋の味覚です。ねっとり系、ほくほく系など種類がたくさんあります。さつまいもご飯にして提供します。



かつお

春は初がかつお、秋は戻りがつおと呼ばれます。初がつおはあっさりとした味で、戻りがつおは、脂がのっています。



しいたけ、えのきたけ

おなかをすっきりさせる食物せんいや、成長に欠かせないビタミンDがたっぷりです。



【今月の滋賀県の食材】



【今月の東近江市の食材】



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。