



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
10	水	★おしょうがつこんだて★ ごはん 牛乳 さわらのてりやき <small>骨に注意</small> こうはくなます にしめ		こめ さとう でんぷん さといも	牛乳 さわら とりにく	だいこん きんときにんじん ごぼう たけのこ あかこんにゃく ほししいたけ れんこん
11	木	ごはん 牛乳 とりにくのおろしかけ ごもくまめに じゃがいものみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく だいたず あぶらあげ わかめ みそ	しょうが だいこん さやいんげん にんじん ごぼう たまねぎ はくさい あおねぎ
12	金	★カルちゃんのひ★ コッペパン 牛乳 ツナとブロッコリーのチーズやき さつまいもサラダ かぶのスープに ジャム		コッペパン さつまいも ごま ドレッシング いちごジャム	牛乳 まぐろ チーズ ぶたにく	ブロッコリー きゅうり かぶ キャベツ にんじん エリンギ
15	月	★しょくいくのひ★ ～かんしゃしてたべよう～ ごはん 牛乳 さばのみそに <small>骨に注意</small> きりぼしだいこんのささみあえ けんちんじる		こめ さとう なたねあぶら	牛乳 さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ みずな ごぼう にんじん しろねぎ
16	火	★せんいちゃんのひ★ ごはん 牛乳 いかのてんぱら カリカリあえ ぶたじゃが		こめ こむぎこ なたねあぶら じゃがいも さとう	牛乳 いか ぶたにく	もやし こまつな つぼづけ にんじん たまねぎ さやいんげん
17	水	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 あじのしょうがやき <small>骨に注意</small> ひじきのいために あつあげのみそしる		こめ なたねあぶら さとう	牛乳 あじ ひじき とりにく あつあげ みそ	しょうが あかこんにゃく れんこん だいこん えのきたけ にんじん あおねぎ
18	木	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき おひたし おでん		こめ さといも さとう	牛乳 とりにく がんもどき こんぶ	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん こんにゃく
19	金	しょくパン 牛乳 ハンバーグ カリフラワーサラダ やさいスープ		しょくパン ドレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ カリフラワー きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん ほうれんそう
22日から26日は、ひがしおうみしがっこうきゅうしょくしゅうかんです。テーマは「せかいあじめぐり ～しょくのむけいぶんかいさんをしよう～」です。						
22	月	★せかいあじめぐり かんこくりょうり★ キムチ入りビビンバ 牛乳 (ごはん キムチいりビビンバのく) あまからにくだんご わかめスープ		こめ さとう ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぎゅうにく とりにく わかめ	ぜんまい にんにく しょうが ほうれんそう もやし キムチ たまねぎ にんじん いら
23	火	★せかいあじめぐり ちちゅうかいりょうり★ キャロットピラフ 牛乳 たらのエスカベッシュ <small>骨に注意</small> イタリアンサラダ カルドヴェルデ(ポテトスープ)		こめ でんぷん なたねあぶら オリーブあぶら さとう ドレッシング じゃがいも ルウ	とりにく 牛乳 たら ウインナー	にんじん とうもろこし あかピーマン たまねぎ セロリ にんにく キャベツ ブロッコリー ほうれんそう
24	水	★せかいあじめぐり わしょく★ ★しがのひ★ ごはん 牛乳 おおあゆのからあげ <small>骨に注意</small> あかこんにゃくのにももの うちまめじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 あゆ とりにく あぶらあげ だいたず みそ	あかこんにゃく ごぼう しょうが にんじん だいこん こまつな のぶながねぎ
25	木	★せかいあじめぐり メキシコりょうり★ ごはん 牛乳 ポヨ・コン・ヒトマテ(チキンのトマトに) やきカラバッサ(やきかぼちゃ) ポソーレ		こめ さとう オリーブあぶら	牛乳 とりにく ベーコン ひよこまめ	さやいんげん トマト にんにく かぼちゃ たまねぎ レタス とうもろこし パセリ
26	金	★せかいあじめぐり フランスりょうり★ かとうコッペパン 牛乳 オムレツ ジュリアンサラダ コンソメスープ		かとうコッペパン たまごなしマヨネーズ	牛乳 たまご とりにく	だいこん みずな にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ
29	月	★おたんじょうびきゅうしょく★ チキンカレーライス 牛乳 (ごはん チキンカレー) ウインナー キャベツサラダ みかんゼリー		こめ なたねあぶら じゃがいも ルウ みかんゼリー	牛乳 とりにく ウインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし
30	火	ごはん 牛乳 ホキフライ <small>骨に注意</small> ゆかりあえ ぶたじる		こめ パンこ なたねあぶら さといも	牛乳 ホキ ぶたにく みそ	はくさい こまつな しそ にんじん ごぼう だいこん あおねぎ
31	水	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ こんぶあえ ごもくじる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく こんぶ とうふ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし 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、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

# 1月 いただきます



## 【今月の月目標】感謝して食べよう

みなさんは食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくこととなります。いつも感謝の気持ちを忘れずにいましょう。



いただきます



ごちそうさま

## 【お正月献立】10日(水)



お正月に食べる行事食を「おせち」と呼びます。「おせち」は、御節供(おせちく)を短くしたもので、昔は季節の節句の日に作るごちそうのことでした。

新年を迎え、家族の健康や幸せを願う気持ちがそれぞれの料理に込められています。

### 「煮しめ」



「見通しが利くように」とれんこん、「子孫繁栄」や「家庭円満」を願ってさといもが使われます。

### 「昆布巻き」



昆布を「よろこぶ」とかけて、幸せを願います。

### 「紅白なます」



おめでたい紅白の色と、祝儀袋の水引を表します。

### 「黒豆」



「豆」にかけて、「健康でまめに働けますように」という願いが込められています。

### 「えび」



曲がった腰と、長いひげから長寿を願います。

## 東近江市学校給食週間(22日~26日)

テーマ「世界味めぐり~食の無形文化遺産を知ろう~」

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。それに合わせて東近江市では、1月22日(月)から26日(金)まで「世界味めぐり~食の無形文化遺産を知ろう~」をテーマに特別献立を実施します。様々な地域の食文化に触れることで、食への興味・関心を高める機会にしてください。

詳しい内容は、1月中旬発行予定の「おおきなあれ第3号」を御覧ください。

## 【食育の日~感謝して食べよう~】

15日(月)

みなさんのもとに給食が届くまでに、たくさんの人がかかわっています。

### ○田んぼや畑、海や牧場で働く人

米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくださっています。



### ○食べ物を運ぶ人

食べ物を畑やお店から給食センターまでや、給食センターから学校まで安全に運んでくださっています。



### ○給食を作る人

心をこめて給食を作ってください。



感謝の気持ちを  
もっていただき  
ましょう。

## 【今月の滋賀県の食材】



ぎゅうにゅう



パン(こむぎこ)



あゆ



あかこんにやく



あぶらあげ



だいず



かぶ



きゃべつ



ほうれんそう



だいこん



のぶながねぎ



しろねぎ



あおねぎ

## 【今月の東近江市の食材】



こめ



みそ



こめこ



きゅうり



はくさい



ブロッコリー

県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。