



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
12	金	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 さけのねぎしおこうじやき <small>骨に注意</small> きりぼしだいこんのあまずあえ こんさいのもの		こめ なたねあぶら さとう さといも	牛乳 さけ とりにく ぶたにく	あおねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう あかこんにやく
15	月	ごはん 牛乳 たらのからあげ <small>骨に注意</small> じゃがいものいためもの とうふのみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら じゃがいも	牛乳 たら とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん あおねぎ
16	火	ごはん 牛乳 えびのケチャップソース ちゅうかあえ はるさめスープ		こめ こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま ドレッシング はるさめ	牛乳 えび ぶたにく	にんにく しょうが しろねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ
17	水	★にゆうがく・しんきゅうおいわいこんだて★ チキンカレーライス 牛乳 (ごはん チキンカレー) ミートボール 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 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
18	木	ごはん 牛乳 あつあげのおろしかけ さやいんげんのいためもの ぶたじる		こめ なたねあぶら	牛乳 あつあげ まぐろ ぶたにく みそ	だいこん さやいんげん キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ
19	金	しよくパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき ブロッコリーサラダ コーンポタージュ		しよくパン マーマレード ドレッシング ルウ	牛乳 とりにく とうにゅう	にんにく ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム パセリ
22	月	ごはん 牛乳 いかのあまからがらめ こんぶあえ あかだし		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 いか こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ みずな たまねぎ えのきたけ あおねぎ
23	火	★しよくいくのひ★ ~しゅんのみかくをあじわおう(はる)~ ごはん 牛乳 さわらのみそマヨやき <small>骨に注意</small> アスパラのあえもの わかたけじる		こめ たまごなしマヨネーズ ドレッシング	牛乳 さわら みそ とりにく とうふ わかめ	アスパラガス たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや
24	水	★せんいちゃんのひ★ ごはん 牛乳 あつやきたまご きのこあえ にくじゃが		こめ じゃがいも さとう なたねあぶら	牛乳 たまご ぎゅうにく	ほうれんそう はくさい えのきのつくだに にんじん こんにやく たまねぎ
25	木	★おたんじょうびきゅうしよく★ ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ カリカリあえ けんちんじる さくらゼリー		こめ でんぷん なたねあぶら さくらゼリー	牛乳 とりにく とうふ	しょうが キャベツ きゅうり つぼづけ ごぼう にんじん こんにやく あおねぎ
26	金	きなこあげパン 牛乳 ぶたにくのガーリックソテー はるキャベツのスープに		コッパン なたねあぶら さとう オリーブあぶら	きなこ 牛乳 ぶたにく ウイナー	れんこん にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ
30	火	★しがのひ★ ★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 とんちゃんやき ゆかりあえ あぶらあげのみそしる		こめ ごまあぶら じゃがいも	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく もやし こまつな しそ にんじん しめじ しろねぎ

☆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。

## きゅうしよ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6年度

# 4月 いただきます



ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます。東近江市では、学校給食通信「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ください。

## 【今月の月目標】

協力して給食の準備、片付けをしよう

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。



## キャラクターの紹介

東近江市の献立表や学校給食通信に登場するキャラクターたちを知っていますか？学校給食では、普段の食事で不足しがちな栄養素を補えるように工夫しています。毎月登場する栄養素のキャラクターを紹介します。

よろしくおねがいします。



カルちゃん



鉄ちゃん



せんいちゃん

東近江市ホームページにも、毎月の献立表や毎日の給食写真、食育・レシピ動画を公開中です。朝ごはん、一食分の食事の量、魚の食べ方、給食で人気の料理、野菜をいっぱい食べよう、野菜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>



## 【入学・進級お祝い献立】17日(水)

給食は、友達と一緒に食べて、食べ物やマナーなどを学ぶ時間です。そのため給食には、いろいろな約束があります。約束を守って、この1年も、クラスみんなで仲良く、楽しい給食の時間にしてください。

### きゅうしょくのやくそく

「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝して食べましょう。



みんなが楽しく食べられるように気を付けましょう。



## 【食育の日～旬の味覚を味わおう(春)～】 23日(火)

冬の寒さをのりこえ、すくすく育った春野菜はみずみずしくて風味がよく、少し苦みがあるのが特徴です。旬の食材には、体に必要な栄養がたくさんつまっています。



アスパラガス



たけのこ



きぬさや



新たまねぎ

## 【今月の滋賀県の食材】



ぎゅうにゅう



パン(こむぎこ)



あぶらあげ



あかこんにやく



ほうれんそう



あおねぎ



こめ



キャベツ



きゅうり



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。