



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	水	★はちじゅうはちやこんだて★ ごはん 牛乳 おちゃいりかきあげ はくさいのあえもの すましじる 		こめ さつまいも こめこ でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく とうふ	たまねぎ ごぼう ちゃば はくさい にんじん だいこん しめじ あおねぎ
2	木	★こどものひこんだて★ わかめごはん 牛乳 てりやきハンバーグ かつおあえ たけのこのこにもの 		こめ でんぷん さといも さとう	わかめ 牛乳 とりにく かつおぶし ぶたにく	たまねぎ キャベツ ほうれんそう たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん
7	火	★カルちゃんのひ★ ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくうどんじる) きびなごフライ  <small>骨に注意</small> いんげんのごまいため 		ソフトめん じゃがいも なたねあぶら ごま	牛乳 とりにく きびなご	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ さやいんげん キャベツ
8	水	ごはん 牛乳 とうふのあんかけ カリカリあえ じゃがいものそばろに		こめ さとう でんぷん じゃがいも なたねあぶら	牛乳 とうふ とりにく	しょうが こまつな もやし つぼづけ にんじん たまねぎ きぬさや
9	木	かとうしょくパン 牛乳 ポークチャップ アスパラサラダ キャベツスープ		かとうしょくパン ドレッシング さとう たまごなしマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ぶたにく	たまねぎ アスパラガス とうもろこし キャベツ にんじん エリンギ パセリ
10	金	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ しんたまねぎのあえもの にくだんごじる		こめ でんぷん こめこ なたねあぶら ドレッシング	牛乳 いか とりにく みそ	たまねぎ きゅうり はくさい にんじん ごぼう あおねぎ
13	月	ごはん 牛乳 たらのねぎだれ  <small>骨に注意</small> やきビーフン ちゅうかスープ		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ビーフン ごまあぶら	牛乳 たら ぶたにく とうふ	しろねぎ キャベツ いら たまねぎ にんじん チンゲンサイ
14	火	★しょくいくのひ★ ～しょくじのマナーをみにつけよう～ ごはん 牛乳 さばのしおやき  <small>骨に注意</small> しそひじきあえ あつあげとふきのにもの 		こめ さとう	牛乳 さば ひじきのつくだに とりにく あつあげ	だいこん こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく ふき ほししいたけ
15	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのたつたあげ おひたし じゃがいものみそじる		こめ でんぷん なたねあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく わかめ みそ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ あおねぎ
16	木	こめこコッペパン 牛乳 とりにくのガーリックやき キャベツサラダ グリーンポタージュ 		こめこコッペパン ドレッシング ルウ	牛乳 とりにく とうにゅう	にんにく キャベツ みずな たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース
17	金	★しがのひ★ ごはん 牛乳 おうみぎゅうコロク あかこんにゃくのあえもの かんぴょうのすましじる 		こめ じゃがいも パンこ なたねあぶら ごま ドレッシング	牛乳 おうみぎゅう とりにく	ごぼう きゅうり あかこんにゃく かんぴょう たまねぎ にんじん しめじ みつば
20	月	ビーフカレーライス 牛乳 (ごはん ビーフカレー) ウイナー コーンサラダ 		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ	牛乳 ぎゅうにく ウイナー	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし
21	火	ごはん 牛乳 さけのレモンづけ  <small>骨に注意</small> こんぶあえ ぶたじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう さといも	牛乳 さけ こんぶ ぶたにく みそ	レモン キャベツ こまつな たまねぎ にんじん あおねぎ
22	水	ごはん 牛乳 とりにくのおろしかけ ゆかりあえ けんちんじる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく とうふ	だいこん はくさい ほうれんそう しそ ごぼう たまねぎ にんじん しろねぎ
23	木	★せんいちゃんのひ★ しょくパン 牛乳 ツナとポテトのチーズやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ 		しょくパン じゃがいも ドレッシング さとう	牛乳 まぐろ チーズ ベーコン ひよこまめ	パセリ ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト
24	金	★たのしいえほんきゅうしょく★ ～にんじんばたけのパピペポきゅうしょく～ ごはん 牛乳 ちぐさやき にんじんのいためもの あつあげのみそじる 		こめ なたねあぶら	牛乳 たまご ひじき とりにく あつあげ みそ	にんじん あおねぎ さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな
27	月	ごはん 牛乳 あげぎょうざ ナムル ちゅうかうまに		こめ こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく	キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが
28	火	ごはん 牛乳 さわらのこうみやき  <small>骨に注意</small> ひじきのいために とりごぼうじる		こめ さとう ごまあぶら なたねあぶら	牛乳 さわら ひじき あぶらあげ だいず とりにく みそ	しょうが れんこん にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく あおねぎ
29	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき アスパラのしおこうじいため かきたまじる		こめ なたねあぶら じゃがいも でんぷん	牛乳 ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ いら しょうが アスパラガス あかピーマン にんじん しめじ あおねぎ
30	木	★おたんじょうびきゅうしょく★  コッペパン 牛乳 とりにくのバジルやき かぼちゃサラダ オニオンスープ いちごゼリー		コッペパン たまごなしマヨネーズ なたねあぶら いちごゼリー	牛乳 とりにく	バジル かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう
31	金	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 かつおのあまからがらめ  <small>骨に注意</small> きりぼしだいこんのあまずあえ ゆばのすましじる 		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 かつお わかめ ゆば とうふ	きりぼしだいこん キャベツ 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、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6年度

# 5月 いただきます



【今月の月目標】・【食育の日】14日(火)  
～食事のマナーを身に付けよう～

食事はマナーを守って食べることで、一緒に食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよく過ごすことができます。マナーの悪い食生活では、多くの人がいやな気持ちにもなります。

また、食事のあいさつも、大切なマナーのひとつです。「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

## 命に感謝！ いただきます

私たちは、肉や魚、野菜など、様々な生き物の命をいただいて生きています。命をつなぐ大切な食べ物への感謝の言葉です。



## 人に感謝！ ごちそうさま

食事を用意するために、あちこちを走り回る「馳走」という言葉に、感謝の気持ちを込めた言葉です。



## 【たのしい絵本給食】24日(金)

「にんじんばたけのパピペポ給食」  
ごはん、牛乳、千草焼き、  
にんじんの炒め物、厚揚げのみそ汁



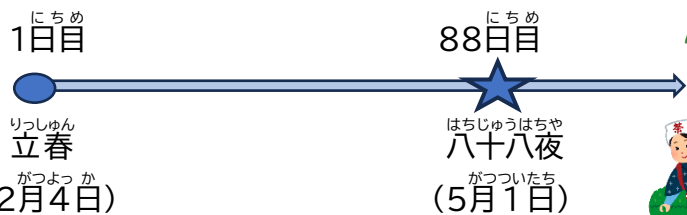
『にんじんばたけのパピペポ』  
かこさとし/著 偕成社

むかし、草ぼうぼうの原っぱに、ぶたの家族が住んでいました。

20匹のこぶたたちは、お父さんとお母さんのお手伝いもせず、なまけていたずらばかり。ある日のこと、こぶたたちは、見たことのない赤い根っこをみつけ、取り合いのけんかをはじめます。毒があると言われたその草を、1匹のこぶたがかじってみると・・・さあ、一体どうなったのでしょうか。

## 【八十八夜献立】1日(水)

小学校3年生の音楽で学習する「茶つみ」の歌を知っていますか。歌詞の中に「八十八夜」が出てきますが、この「八十八夜」は立春から数えて88日目のことです。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。給食では、かき揚げにお茶の葉を入れた、お茶入りかき揚げが登場します。



## 【こどもの日献立】2日(木)

5月5日の「こどもの日」は、こどもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日です。「端午の節句」ともいいます。この日は、こいのぼりや武者人形を飾ったり、しょうぶ湯につかって邪気を払ったりします。また、こどもの成長を願って、いろいろな料理を食べます。

かつお  
「勝つ男」にかけた縁起物です。



たけのこ  
成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、健やかな成長を願う縁起物です。



## 【今月の滋賀県の食材】



## 【今月の東近江市の食材】

