



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	★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 たけのこのにももの		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 こんにやく さやいんげん
2	木	★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
7	火	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
8	水	★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  骨に注意 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
9	木	ごはん 牛乳 とうふのあんかけ カリカリあえ じゃがいものそぼろに		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
10	金	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
13	月	★しがのひ★ ごはん 牛乳 おうみぎゅうコロクテ あかこんにやくのあえもの 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 あかこんにやく かんぴょう たまねぎ にんじん しめじ みつば
14	火	ごはん 牛乳 たらねぎだれ  骨に注意 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
15	水	★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  骨に注意 しそひじきあえ あつあげとふきのにももの		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 こんにやく ふき ほししいたけ
16	木	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
17	金	こめこツッパン 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		こめこツッパン ドレッシング ルウ	牛乳 とりにく とうにゆう	にんにく キャベツ みずな たまねぎ にんじん マツシユルム グリーンピース
20	月	★たのしいえほんきゅうしょく★ ～にんじんぱ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
21	火	ビーフカレーライス 牛乳 (ごはん ビーフカレー) ウインナー 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 ウインナー	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし
22	水	ごはん 牛乳 さけのレモンづけ  骨に注意 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
23	木	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
24	金	★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
27	月	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 かつおのあまからがらめ  骨に注意 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
28	火	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
29	水	ごはん 牛乳 さわらのこうみやき  骨に注意 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 こんにやく あおねぎ
30	木	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
31	金	★おたんじょうびきゅうしょく★ コッパン 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

☆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】15日(水)  
～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】20日(月)

「にんじんばたけのパピポペポ給食」  
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ポペポ』  
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の草を見つけ、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。

【こどもの日献立】1日(水)

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。

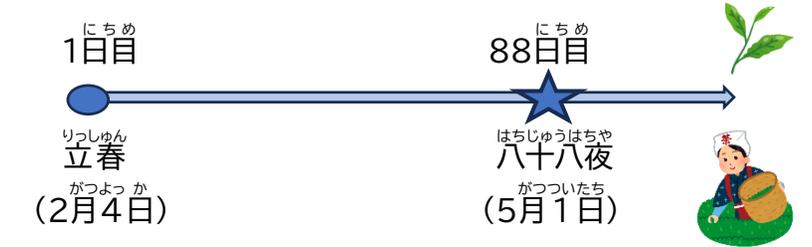
この日は、こいのぼりや武者人形を飾ったり、しょうぶ湯につかって邪気を払ったりします。また、こどもの成長を願って、いろいろな料理を食べます。

**かつお**  
「勝つ男」にかけた縁起物です。

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

【八十八夜献立】2日(木)

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、病気にならな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。



【今月の滋賀県の食材】

- ぎゅうにゅう (田中牛乳)
- パン(こむぎこ)
- ソフトめん
- あかこんにやく
- おうみぎゅうコロック
- だいち
- ゆば
- あおねぎ

【今月の東近江市の食材】

- こめ
  - 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。