



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
1	火	ごはん 牛乳 やきとり さつまいものきんぴら きのこのみそしる		こめ さつまいも ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	しろねぎ さやいんげん あかピーマン えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん あおねぎ
2	水	ごはん 牛乳 さばのこうみやき  骨に注意 ゆかりあえ こんさいじる		こめ でんぷん	牛乳 さば とりにく	しょうが はくさい ほうれんそう しそ たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ
3	木	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ おひたし ぶたじゃが		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 ちくわ あおさのり ぶたにく	もやし こまつな たまねぎ にんじん こんにやく
4	金	こめこコッパパン 牛乳 かぼちゃオムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ		こめこコッパパン ドレッシング ルウ	牛乳 たまご ウィナー とりにく とうにゅう	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ
7	月	ごはん 牛乳 さんまのかばやき  骨に注意 きりぼしだいこんのあますあえ ぶたじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 さんま わかめ ぶたにく みそ	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ しろねぎ
8	火	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ こんぶあえ こうやどうふのふくめに		こめ でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう	牛乳 いか こんぶ とりにく こうやどうふ	もやし ほうれんそう にんじん こんにやく さやいんげん
9	水	みそラーメン 牛乳 (ちゅうかめん みそラーメンスープ) コーンいりたらしゅうまい だいこんサラダ		ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく みそ たら	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら とうもろこし だいこん チンゲンサイ
10	木	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしおからあげ ひじきのいために すましじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ	あかこんにやく えだまめ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう
11	金	★めのあいごデーこんだて★ しょくパン 牛乳 とりにくとポテのタルタルやき にんじんサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム		しょくパン じゃがいも たまごなしマヨネーズ ドレッシング さとう ブルーベリージャム	牛乳 とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリ トマト
15	火	★しょくいくのひ★ ～しゅしょく、しゅさい、ふくさいをしろ～ ごはん 牛乳 あじフライ  骨に注意 うめあえ とうふのみそしる		こめ パンこ なたねあぶら	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ ほうれんそう うめ たまねぎ にんじん あおねぎ
16	水	★じゅうさんやこんだて★ ごはん 牛乳 まぐろとだいのたれがらめ  骨に注意 きのこあえ さといものにも		こめ でんぷん なたねあぶら さとう さといも	牛乳 まぐろ だいず とりにく	もやし こまつな えのきのつくだに だいこん にんじん さやいんげん こんにやく
17	木	ごはん 牛乳 にくだんご キャベツいため かきたまスープ		こめ なたねあぶら でんぷん	牛乳 とりにく やきぶた たまご	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん チンゲンサイ
18	金	コッパパン 牛乳 ポークチャップ さつまいもサラダ やさいスープ		コッパパン ドレッシング さとう さつまいも たまごなしマヨネーズ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ きゅうり はくさい にんじん エリンギ ほうれんそう
21	月	★なのはなきゆうしょく★ ごはん 牛乳 こえびのてんぱら しそひじきあえ ちゃんこじる		こめ こむぎこ なたねあぶら	牛乳 えび ひじきのつくだに とりにく	さやいんげん にんじん はくさい だいこん あかこんにやく しろねぎ
22	火	★おたんじょうびきゆうしょく★ ごはん 牛乳 ユーリンチー(とりにくのねぎだれかけ) もやしのナムル はるさめスープ ぶどうゼリー		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく	しろねぎ しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ にら
23	水	ごはん 牛乳 さけのしおやき  骨に注意 はくさいのあえもの だいこんのそぼろに		こめ さとう でんぷん	牛乳 さけ ぶたにく	はくさい こまつな だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく
24	木	ごはん 牛乳 あつあげのしょうがあん こんさいいために さつまいものみそしる		こめ さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも	牛乳 あつあげ とりにく みそ	しょうが ごぼう れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ
25	金	こくとうしょくパン 牛乳 チキンのこうそうやき げんきサラダ オニオンスープ		こくとうしょくパン なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく ハム こんぶ かつおぶし	パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう
28	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ あえもの かぼちゃのみそしる		こめ さとう でんぷん	牛乳 とりにく みそ	たまねぎ えのきたけ マッシュルーム もやし みずな かぼちゃ にんじん あおねぎ
29	火	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 やきししゃも  骨に注意 カリカリあえ ちくぜんに		こめ さといも さとう なたねあぶら	牛乳 ししゃも とりにく	キャベツ こまつな つぼづけ ごぼう れんこん にんじん こんにやく さやいんげん
30	水	★しがのひ★ ごはん 牛乳 しがけんさんだいのコロツケ ごまあえ のっぺいじる		こめ じゃがいも パンこ なたねあぶら ごま でんぷん	牛乳 だいず ぶたにく とりにく	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん あかこんにやく ほししいたけ しろねぎ
31	木	★せんいちちゃんのひ★ ビーフカレーライス 牛乳 (ごはん ビーフカレー) ウィナー かいそうサラダ		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ	牛乳 ぎゅうにく ウィナー 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

☆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

# 10月いただきます



## 【今月の月目標】～食事の基本の形を知ろう～

### 【食育の日】15日（火）

#### ～主食、主菜、副菜を知ろう～

主食のご飯に汁物と、主菜、副菜を加えた和食の基本的な献立の形を「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。この形の献立にすると、いろいろな食品を組合せることができ、自然と栄養バランスのとれた食事になります。また、一日の内で、果物や牛乳・乳製品も忘れずにとりましょう。

主菜…肉、魚、卵、豆、豆製品  
などを使ったおかず

副菜…野菜やきのこなど  
を使ったおかず



主食…ごはん、パン、めんなど



汁物  
(または煮物)



## 【目の愛護デー献立】11日（金）

10月10日は「目の愛護デー」です。バランスのとれた食事を心がけ、目の疲れなどに効く食品をとり、目を大切にしましょう。

### 目の疲れなどに効く食品

**ビタミンA:** 目の粘膜を健康に保ちます。



にんじん ほうれんそう かぼちゃ などが多い

**アントシアニン:** 目の疲れをとり、視界を広げます。



ブルーベリー なす などが多い

## 【十三夜献立】16日（水）

「十三夜」は旧暦の9月13日のことで、「十五夜」に次いで美しい月が見られる日です。「十三夜」と「十五夜」の両方の月を見ると縁起が良いともいわれています。



この時期には、粟や豆が収穫できることから「粟名月」、「豆名月」とも呼ばれます。



## 【今月の滋賀県の食材】



ぎゅうにゅう



パン(こむぎこ)



ちゅうかめん



だいず



あかこんにやく



きゅうり



## 【今月の東近江市の食材】



こめ



こめこ



みそ



キャバツ



ほうれんそう



あおねぎ



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。

## 【菜の花給食】21日（月）

小えびの天ぷらは、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「BDF」という燃料にリサイクルされています。

「BDF」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。

