

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
8 / 29	火	ごはん 牛乳 えびカツ ささみあえ とうふのみそしる		こめ パンこ なたねあぶら	牛乳 えび とりにく とうふ あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ あおねぎ
30	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき カリカリあえ とうがんのにももの		こめ さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ	たまねぎ もやし ほうれんそう つぼづけ とうがん にんじん しめじ
31	木	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 とりレバーとポテトのケチャップがらめ フレンチサラダ オニオンスープ 		こめ でんぷん じゃがいも なたねあぶら さとう	牛乳 とりレバー ぶたにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ にんじん パセリ
9 / 1	金	ごはん 牛乳 とりにくのレモンづけ おひたし みそしる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	レモン キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん しめじ あおねぎ
4	月	ごはん 牛乳 さけのしおやき  骨に注意 きゅうりのすのもの すきやきに		こめ はるさめ さとう ちょうじふ	牛乳 さけ わかめ ぎゅうにく やきどうふ	きゅうり こんにやく たまねぎ ごぼう えのきたけ あおねぎ
5	火	★ぼうさいのひこんだて★ わかめごはん 牛乳 やきとり じゃがいものいためもの きりぼしだいこんのみそしる 		こめ じゃがいも なたねあぶら	わかめ 牛乳 とりにく とうふ みそ	にんじん あかこんにやく きりぼしだいこん たまねぎ あおねぎ
6	水	★せんいちゃんのひ★ ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる) かきあげ ゆかりあえ 		ソフトめん さつまいも でんぷん こめこ なたねあぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ ごぼう さやいんげん はくさい こまつな しそ
7	木	★たのしいえほんきゅうしよく★ ~そのときがくるくるきゅうしよく~ ごはん 牛乳 にくだんご もやしのナムル とうふいりマーボーなす 		こめ ごまあぶら なたねあぶら でんぷん	牛乳 とりにく とうふ だいず ぶたにく みそ	たまねぎ もやし チンゲンサイ なす にんじん しろねぎ にんにく しょうが
8	金	しよくパン 牛乳 たらのバジルやき  骨に注意 かぼちゃサラダ ミネストローネ いちごジャム		しよくパン たまごなしマヨネーズ さとう いちごジャム	牛乳 たら ぶたにく	バジル かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト
11	月	★しがのひ★ ごはん 牛乳 おうみぎゅうコロツケ きんぴら☆だいこん  みそけんちんじる		こめ じゃがいも パンこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 おうみぎゅう ちくわ とうふ みそ	きりぼしだいこん ピーマン にんじん ごぼう だいこん あおねぎ
12	火	ごはん 牛乳 あつやきたまご しそひじきあえ ぶたじゃが		こめ じゃがいも なたねあぶら さとう	牛乳 たまご ひじきのつくだに ぶたにく	さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく
13	水	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨやき  骨に注意 きのこあえ すましじる		こめ たまごなしマヨネーズ	牛乳 さわら みそ とりにく わかめ	もやし こまつな えのきのつくだに たまねぎ にんじん みつば
14	木	かぼちゃカレーライス 牛乳 (ごはん かぼちゃカレー) いかフリッター こんにやくサラダ 		こめ なたねあぶら ルウ こむぎこ	牛乳 とりにく いか	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやくかんてん きゅうり
15	金	かとうコッペパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき オクラとコーンのサラダ ジュリアンスープ		かとうコッペパン マーマレード ドレッシング	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく オクラ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん パセリ
19	火	ごはん 牛乳 さんまのかばやき  骨に注意 ひじきのいために さつまいものみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう さつまいも	牛乳 さんま ひじき あぶらあげ だいず みそ	にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ
20	水	★しよくいくのひ★ ~なつばてかいふく~ ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき  こまつなのうめあえ あつあげとやさいのにももの		こめ ごまあぶら さといも さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ	たまねぎ いら しょうが にんにく キャベツ こまつな うめ だいこん にんじん こんにやく さやいんげん
21	木	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱりピーマンのおかかあえ きのこじる		こめ さとう	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ	にんにく しょうが ピーマン もやし まいたけ えのきたけ ごぼう にんじん あおねぎ
22	金	★おたんじょうびきゅうしよく★ しよくパン 牛乳 ハンバーグ リヨネーズポテト コーンスープ なしゼリー 		しよくパン じゃがいも なたねあぶら ルウ なしゼリー	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん ほうれんそう
25	月	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 やしししゃも  骨に注意 こんさいのいためもの こうやどうふのふくめに 		こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	牛乳 ししゃも こうやどうふ とりにく	れんこん ごぼう あかこんにやく ほししいたけ にんじん
26	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ あじつけきゅうり とうがんのちゅうかスープ		こめ こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく	キャベツ きゅうり とうがん にんじん えのきたけ あおねぎ しょうが
27	水	ごはん 牛乳 さばのにつけ  骨に注意 ほうれんそうのあえもの あぶらあげのみそしる		こめ さとう	牛乳 さば とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん あおねぎ
28	木	★おつきみこんだて★ ごはん 牛乳 さといものにくみそがらめ こんがあえ  つきみじる		こめ さといも なたねあぶら さとう	牛乳 ぶたにく みそ こんが とりにく かまぼこ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ
29	金	コッペパン 牛乳 スペインオムレツ たまねぎサラダ やさいスープ		コッペパン じゃがいも ドレッシング	牛乳 たまご ウィナー ぶたにく	パセリ たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん ほうれんそう エリンギ

☆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

8・9月いただきます



【今月の月目標】

暑さに負けない食事をしよう

暑い日が続きますね。疲れやすい、食欲が出ない、体がだるいなど夏バテになっている人はいないでしょうか。暑いと、冷たいものやあっさりしたものが食べたくなりますが、暑さに負けないために、食事からしっかり栄養をとり、夏バテを予防しましょう。そのためには、主食、主菜、副菜のそろった食事にし、いろいろな食品を組合せて食べることが大切です。



早寝、早起き、朝ごはんも重要です！

【食育の日～夏バテ回復～】20日（水）



この日の給食で使う、豚肉に含まれているビタミンB1や、梅干しに含まれているクエン酸が疲れをとります。



【滋賀の日】11日（月）

今月の滋賀の日に登場する「きんぴら☆だいこん」は、滋賀県学校給食会が主催で実施している学校給食用料理コンクール【学校給食におすすめ!!食物せんの豊富な料理】において、優秀賞に輝いた作品で、滋賀県内の中学生が考えたレシピです。食物せんいが多い切干大根を使い、彩りにピーマンとにんじん、ポリウムを出すためにちくわを加え、きんぴらにします。食物せんいも栄養も満点です！



【お月見献立】28日（木）

旧暦で8月15日にあたる日は、1年で一番月が美しく見える日で、今年は29日です。「十五夜」や「中秋の名月」といい、昔からこの日にお月見をされてきました。稲穂に見立てたすすきを飾り、秋の収穫に感謝します。この時期に収穫される里芋をお供える風習があることから、「芋名月」とも呼ばれます。

給食では、肉みそをからめた里芋と、うさぎの描かれたかまぼこ入りの月見汁を提供します。



【防災の日献立】5日（火）

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に関東大震災が起こりました。その教訓を忘れないという意味と、この時期に多い台風への心がまえという意味を込めて、1960年に、「防災の日」として定められました。

災害時に備え、家での保存食の準備や賞味期限の確認をしておきましょう。また、避難場所について家族で話し合っておきましょう。



【たのしい絵本給食】7日（木）

学校図書館
キャラクター

「そのときがくるくる給食」

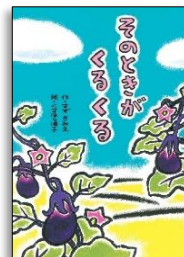
ご飯、牛乳、肉団子、もやしのナムル、豆腐入りマーボーなす



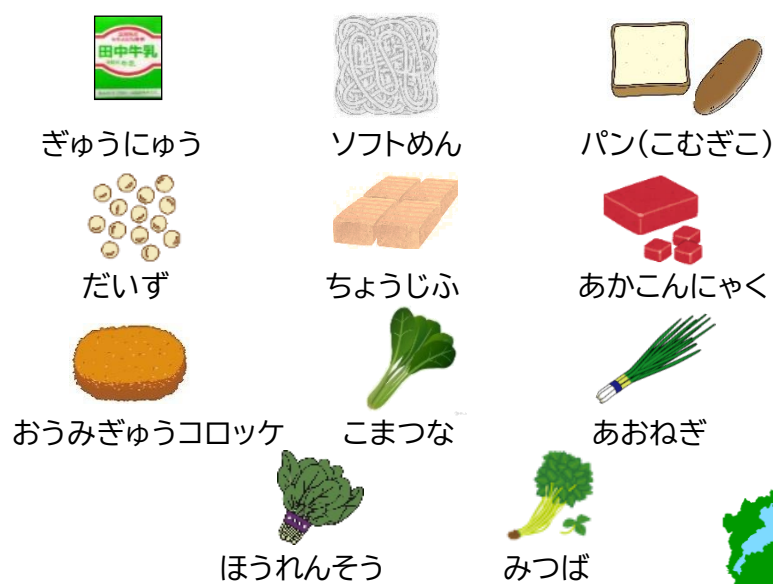
「そのときがくるくる」

すず きみえ作(文研出版)

1年生のたくまはナスがきらいです。給食に出ても、残してしまいます。夏休みにおじいちゃんとおばあちゃんの家で畑のお手伝いをしたら、おばあちゃんがとれたばかりのナスを使っておいそな料理を作ってくれました。たくまは食べられるのかな？



【今月の滋賀県の食材】



【今月の東近江市の食材】



県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。