



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	体をつくるのもとになる	体の調子を整える
1	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのたつたあげ みずなのこんぶあえ とうふのあかだし		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ とうふ みそ	しょうが だいこん みずな はくさい にんじん えのきたけ あおねぎ
4	月	ごはん 牛乳 さばのしょうがに 骨に注意 カリカリあえ かみなりじる		こめ さとう ごまあぶら	牛乳 さば とうふ あぶらあげ	しょうが はくさい こまつな つぼづけ ごぼう にんじん こんにやく あおねぎ
5	火	★せんいちゃんのひ★ ミートソーススパゲティ 牛乳 (ソフトめん ミートソース) オムレツ キャベツサラダ		ソフトめん なたねあぶら ルウ さとう	牛乳 ぶたにく とりにく だいた たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり
6	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ しゅんぎくのゆかりあえ ちゃんこに		こめ こめこ でんぷん なたねあぶら	牛乳 ちくわ あおさのり とりにく	もやし しゅんぎく しそ たまねぎ だいこん はくさい にんじん こんにやく しろねぎ しょうが
7	木	こくとうしょくパン 牛乳 とりにくとポテトのバジルチーズやき れんこんのソテー コンソメスープ		こくとうしょくパン じゃがいも なたねあぶら	牛乳 とりにく チーズ ベーコン	バジル れんこん にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ エリンギ パセリ
8	金	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 きびなごフライ 骨に注意 じゃがいもといんげんのいためもの たまねぎのみそしる なっとう		こめ じゃがいも なたねあぶら	牛乳 きびなご とりにく わかめ みそ なっとう	さやいんげん あかピーマン たまねぎ にんじん あおねぎ
11	月	★しがのひ★ ごはん 牛乳 さけのしおこうじやき 骨に注意 あいさいなのささみあえ すきやきに		こめ ちょうじふ さとう	牛乳 さけ とりにく ぎゅうにく やきどうふ	もやし あいさいな にんじん あかこんにやく はくさい たまねぎ ごぼう しめじ のぶながねぎ
12	火	ごはん 牛乳 あげぎょうざ チンゲンサイのナムル はるさめスープ		こめ こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	キャベツ チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん
13	水	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 ほしえびのかきあげ こまつなのしそひじきあえ ぶたじる		こめ こめこ でんぷん なたねあぶら さつまいも	牛乳 ほしえび ひじきのつくだに ぶたにく みそ	ごぼう たまねぎ みつば キャベツ こまつな にんじん しろねぎ こんにやく
14	木	★おたんじょうびきゅうしょく★ コッパパン 牛乳 ローストチキン はなやさいサラダ かぶのクリームスープ ケーキ		コッパパン さとう ドレッシング ルウ ケーキ	牛乳 とりにく	にんにく ブロッコリー カリフラワー かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ
15	金	ごはん 牛乳 たらのからあげ 骨に注意 きりぼしだいこんのもの あつあげのみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう じゃがいも	牛乳 たら あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ほししいたけ たまねぎ あおねぎ
18	月	★しょくいくのひ★ ～しゅんのみかくをあじわおう～ ふゆやさいかレーライス 牛乳 (ごはん ふゆやさいかレー) いかのこうそうやき キャベツとみずなのサラダ		こめ さといも なたねあぶら ルウ ドレッシング	牛乳 ぶたにく いか	にんにく しょうが たまねぎ だいこん れんこん パセリ キャベツ みずな にんじん
19	火	★とうじこんだて★ ごはん 牛乳 さわらのゆずみそやき 骨に注意 きのこあえ かぼちゃのそぼろに しそふりかけ		こめ さとう なたねあぶら でんぷん	牛乳 さわら みそ とりにく	ゆず もやし こまつな えのきのつくだに かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく しょうが しそ
20	水	ごはん 牛乳 やきとり きんぴらごぼう かすじる		こめ ごまあぶら さとう さけかす	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	しろねぎ ごぼう あかこんにやく はくさい だいこん にんじん あおねぎ
21	木	ごはん 牛乳 メンチカツ ほうれんそうのおひたし すましじる		こめ パンこ なたねあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん しめじ あおねぎ

☆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。

令和5年度

12月 いただきます



こんげつ つきもくひょう さむ ま からだ つく
【今月の月目標】 寒さに負けない体を作ろう

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。しっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

寒さに負けない体を作る栄養素と多く含まれる食材

ビタミンA
 皮膚や粘膜を健康に保ち、風邪を予防します。

かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、レバーなど

ビタミンC
 ウイルスへの抵抗力を高め、風邪を予防します。

じゃがいも、パプリカ、キャベツ、みかん、キウイフルーツなど

たんぱく質
 体温を上げ、体を作る基になります。

魚、肉、たまご、豆腐、納豆など

カプサイシンやアリシンなど
 血液の流れをよくし、体を温めます。

とうがらし、たまねぎ、にんにく、しょうがなど



バランスのとれた食事の他にも、適度な運動や十分な休養・すいみんなど規則正しい生活を続けることが大切です！



【食育の日 ~旬の味覚を味わおう~】
 18日(月)

寒い冬にも、旬を迎えるおいしい野菜がたくさんあります。冷たい土の中や冷たい風を浴びて育つため、甘みがあり、冬の健康にかかせない栄養素を多く含んでいます。

うまみをぎゅっと閉じ込めた冬が旬の野菜をしっかり食べて、寒い冬を元気いっぱい過ごしましょう。

この日の給食で使う、冬が旬の食材



【冬至献立】19日(火)

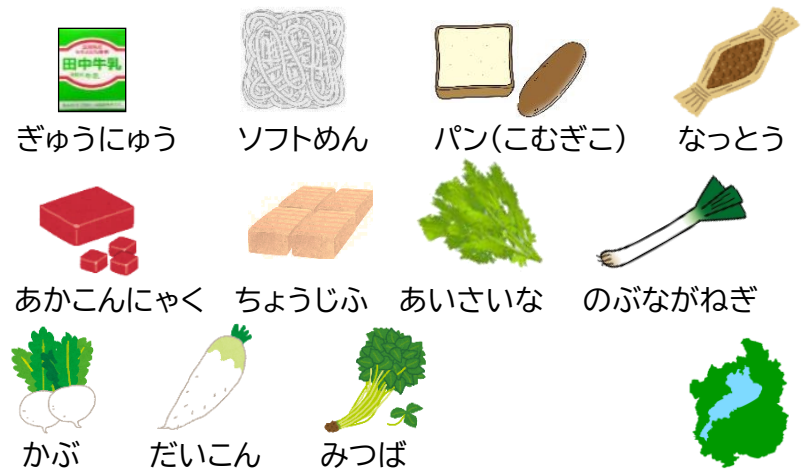
冬至とは、太陽が一年で一番低いところを通る日のことで、昼間の時間が一番短くなります。

今年の冬至は12月22日です。

昔から、冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないと言われていました。給食では、ゆずやかぼちゃを使った料理を提供します。



【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。