



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
3	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのうめふうみあげ いんげんのこんぶあえ けんちんじる		こめ でんぷん なたねあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ とうふ	しょうが うめ さやいんげん キャベツ ごぼう だいこん にんじん あおねぎ
4	火	★むしばよぼうデーこんだて★ ★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 やきししゃも <small>骨に注意</small> おひたし やさいとがんものにももの		こめ じゃがいも さとう	牛乳 ししゃも とりにく がんもどき	はくさい こまつな にんじん ごぼう こんにやく きぬさや
5	水	カレーうどん 牛乳 (さんぼうよしうどん カレーうどんじる) とりてん ブロッコリーのあえもの		さんぼうよしうどん ルウ でんぷん こめこ なたねあぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ
6	木	ごはん 牛乳 たらのねぎたれづけ <small>骨に注意</small> ゆかりあえ あつあげのみそじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 たら あつあげ みそ	あおねぎ もやし きゅうり しそ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな
7	金	★せんいちゃんのひ★ しょくパン 牛乳 ハムステーキ さんしょくソテー ミネストローネ		しょくパン じゃがいも なたねあぶら さとう	牛乳 ポロニアソーセージ とりにく	にんじん ピーマン たまねぎ セロリ キャベツ ズッキーニ トマト
10	月	ごはん 牛乳 あじのからあげ <small>骨に注意</small> カリカリあえ にくじゃが		こめ でんぷん なたねあぶら じゃがいも さとう	牛乳 あじ ぎゅうにく	もやし ほうれんそう つぼづけ にんじん こんにやく たまねぎ
11	火	ごはん 牛乳 とりにくのスタミナいため あげかぼちゃ とうふのみそじる		こめ なたねあぶら	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ いら しょうが にんにく かぼちゃ はくさい にんじん あおねぎ
12	水	ごはん 牛乳 さばのみそに <small>骨に注意</small> きゅうりのあえもの すましじる		こめ さとう ごま ドレッシング	牛乳 さば みそ とりにく わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ みつば
13	木	ごはん 牛乳 いかのこうみあげ はるさめサラダ マーボーとうふ		こめ でんぷん なたねあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 いか とうふ ぶたにく だいたず みそ	しょうが チンゲンサイ あかピーマン にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ
14	金	コッペパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき アスパラサラダ コーンポタージュ		コッペパン マーマレード ドレッシング ルウ	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく アスパラガス レタス たまねぎ にんじん とうもろこし
17	月	★ひがしおうみのひ★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき しんたまねぎのかつおあえ だろがめじる		こめ なたねあぶら ごま	牛乳 ぶたにく かつおがし とうふ あぶらあげ みそ	しめじ ピーマン しょうが たまねぎ きゅうり なす にんじん あおねぎ
18	火	ごはん 牛乳 やきとり れんこんのあえもの ひえいゆばのすましじる		こめ ドレッシング	牛乳 とりにく とうふ ゆば かまぼこ	しろねぎ れんこん こまつな にんじん たまねぎ みつば
19	水	★しがのひ★ <small>骨に注意</small> ごはん 牛乳 こあゆのなんばんづけ きりぼしだいこんのあえもの かしわのじゅんじゅん		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ちょうじふ	牛乳 こあゆ わかめ とりにく やきとうふ	きりぼしだいこん はくさい あかこんにやく もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ あおねぎ
20	木	★しょくいくのひ★ ～よくかんでたべよう～ ごはん 牛乳 カミカミかきあげ しそひじきあえ ぶたじる		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 ひじきのつくだに ぶたにく みそ	さやいんげん ごぼう もやし ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ あおねぎ
21	金	かとうコッペパン 牛乳 ミートボール ブロッコリーサラダ コンソメスープ		かとうコッペパン たまごなしマヨネーズ	牛乳 とりにく	たまねぎ ブロッコリー にんじん エリンギ ほうれんそう
24	月	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 さけのレモンづけ <small>骨に注意</small> あかこんのきんぴら とうがんのみそじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 さけ あぶらあげ みそ	レモン ごぼう あかこんにやく さやいんげん とうがん たまねぎ にんじん あおねぎ
25	火	★おたんじょうびきゅうしょく★ ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) おうみぎゅうコロツケ だいこんサラダ プリン(アレルゲンフリー)		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ パンこ ドレッシング プリン	牛乳 ぶたにく おうみぎゅう	たまねぎ にんじん だいこん こまつな
26	水	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき <small>骨に注意</small> オクラのあえもの かぼちゃのそぼろに		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	オクラ キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく しょうが
27	木	ごはん 牛乳 とりにくのあまからがらめ にんじんシリシリ あかだし		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく まぐろ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば
28	金	しょくパン 牛乳 ポテトオムレツ フレンチサラダ クリームスープ		しょくパン じゃがいも なたねあぶら さとう ルウ	牛乳 たまご ウイナー とりにく とうにゅう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ

☆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

6月 いただきます



食育月間

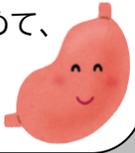
6月は「食育月間」です。今年度の東近江市の食育月間テーマは、「いろいろな食材を知ろう」とし、ご飯を中心にいろいろな食材を使った給食を提供します。詳しくは、6月発行の「おおきなあれ第2号」を御覧ください。

【今月の月目標】・【食育の日】20日(木) ～よく噛んで食べよう～

よく噛んで食べることは、私たちの体によい働きがたくさんあります。よく噛むためには歯を大切にしたり、ゆっくり食べる時間が必要です。よく噛んで味わえるように工夫しましょう。

よくかむことは、 なぜいいの？

消化を助ける
食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



**歯ならびをよくして
虫歯を防ぐ**
よく噛むことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



**薄味でおいしく
食べられるようになる**
食品それぞれのおいしさや味付けが、よりわかるようになります。



**食べ過ぎによる
肥満の予防になる**
よく噛むと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。



【虫歯予防デー献立】4日(火)

6月4日は「虫歯予防デー」です。そして、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯を予防することで、よく噛んで食べることができます。歯みがきやうがいをして自分の歯は自分で守り、歯の健康を保ちましょう。また、カルシウムが多く含まれる食べ物を食べて、強い歯を作りましょう。

カルシウムが多く含まれる食べ物

牛乳
牛乳は、牛のミルクです。調理をしなくても、手軽に飲むことができます。



ししゃも
頭からしっぽまで、骨ごと食べられる小魚です。



がんもどき
大豆が変身した豆腐や厚揚げも、がんもどきの仲間です。



こまつな
緑色が濃い、葉っぱの野菜です。ほかにも、ほうれん草やチンゲン菜にカルシウムが多く含まれます。



【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)
- さんぼうよううどん
- あかこんにやく
- ゆば
- あぶらあげ
- おうみぎゅうコロツケ
- こあゆ
- ちょうじふ
- ズッキーニ
- トマト
- なす
- みつば

【今月の東近江市の食材】

- こめ
 - こめこ
 - みそ
 - キャベツ
 - きゅうり
 - たまねぎ
 - あおねぎ
 - ブロッコリー
 - ほうれんそう
- 県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。