

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	月	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳 ちくわのかきあげ ゆかりあえ こうやどうふのもの 		こめ さつまいも こめこ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 ちくわ とりにく こうやどうふ	みつば もやし きゅうり しそ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ こんにやく さやいんげん
2	火	★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳 とりにくのマヨやき ひじきのいために じゃがいものみそしる 		こめ たまごなしマヨネーズ さとう なたねあぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ みそ	あかピーマン えだまめ にんじん だいこん しめじ あおねぎ
3	水	★たなばたこんだて★ ★おたんじょうびきゅうしよく★ ごはん 牛乳 ハンバーグ カリカリあえ うおそうめんじる ゼリー 		こめ たなばたゼリー	牛乳 とりにく うおそうめん	たまねぎ キャベツ こまつな つぼづけ にんじん オクラ
4	木	しよくパン 牛乳 しろみざかなフライ  骨に注意 ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ 		しよくパン パンこ なたねあぶら ドレッシング ルウ	牛乳 ホキ	ブロッコリー レタス にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ
5	金	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 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 とりにく とうふ ゆば	ごぼう きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ あおねぎ
8	月	ごはん 牛乳 さばのしおやき  骨に注意 おひたし かしわじる		こめ	牛乳 さば とりにく とうふ みそ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう たまねぎ あおねぎ
9	火	ちゃんぽんめん 牛乳 (ちゅうかめん ちゃんぽんじる) いかのいそべからあげ チンゲンサイのナムル		ちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん なたねあぶら	牛乳 ぶたにく いか あおさのり	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ あおねぎ チンゲンサイ にんじん
10	水	★しよくいくのひ★ ～しゅんのみかくをあげよう(なつ)～ なつやさいカレーライス 牛乳 (ごはん なつやさいカレー) ウインナー コーンサラダ 		こめ なたねあぶら ルウ ドレッシング	牛乳 とりにく ウインナー	かぼちゃ たまねぎ なす ピーマン にんじん えだまめ とうもろこし きゅうり
11	木	こくとうしよくパン 牛乳 フライドチキン れんこんのガーリックソテー オニオンスープ		こくとうしよくパン でんぷん なたねあぶら	牛乳 とりにく ベーコン	にんにく れんこん さやいんげん にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう
12	金	★せんいちゃんのひ★ ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こんぶあえ あつあげとじゃがいものものにもの 		こめ なたねあぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく こんぶ あつあげ ちくわ	たまねぎ しろねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん こんにやく ほししいたけ
16	火	★しがのひ★ ごはん 牛乳 しぐれに あげかぼちゃ ちょうじふのみそしる 		こめ なたねあぶら さとう ちょうじふ	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ みそ	あかこんにやく ごぼう しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ あおねぎ
17	水	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき ごまあえ とうがんのそぼろに		こめ ごま さとう でんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく	はくさい ほうれんそう とうがん にんじん こんにやく たまねぎ さやいんげん しょうが
18	木	ごはん 牛乳 さけのうめソースかけ  骨に注意 ピーマンのみそいため ごもくじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 さけ ぶたにく みそ とうふ	うめ キャベツ ピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ 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。

食育・レシピ動画を配信しています！

東近江市ホームページにて、レシピ動画「野菜を食べよう」を配信します。

野菜をたくさん食べることができる料理です。この夏休みに作ってみてください。

トップ → 子育て・学校給食 → 給食 → 食育・レシピ動画

URL: <http://www.city.higashiomi.shiga.jp/category/17-6-0-0-0.html>



食育活動の一つとして、
テーマを決めて食育・レシピ
動画を作成しています。
みなさんに食の大切さを
知ってもらい、健康で
元気な体を作って
ほしいと考えています。



令和6年度

7月 いただきます



【今月の月目標】

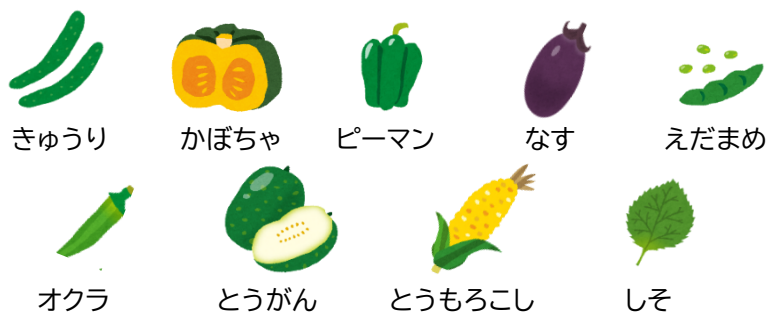
～夏野菜を食べて元気に過ごそう～

【食育の日】10日（水）

～旬の味覚を味わおう（夏）～

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、暑い夏を元気に過ごせるようにビタミン類やカロテンを多く含んでいます。そして、水分を多く含んでいるものもたくさんあります。いろいろな夏野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

今月の給食に使う夏野菜



【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。

【七夕献立】3日（水）

7月7日は七夕です。七夕の星祭りの物語は、中国に古くから伝わっている物語です。七夕には願いごとを書いた短冊や飾り物を笹の葉につるし、願いがかなうようにお祈りをします。笹の葉は、天に向かって大きく広がるところから、願いが届きますようにという思いを込めて使うようになったといわれています。

また、七夕にはそうめんを食べる風習もあります。



夏休みに作ってみませんか？

【鮭の梅ソースかけ】

7/18の給食メニューです。

<材料:2人分>

鮭	120g	A	砂糖	小さじ 1
料理酒	小さじ1		しょうゆ	小さじ 1/2
でん粉	大さじ2		みりん	小さじ 1/2
揚げ油	適量		練り梅	小さじ 1

<作り方>

- ① 鮭は一口大に切り、料理酒を振りかける。
- ② ①にでん粉をまぶす。
- ③ 揚げ油を170℃に温め、②を揚げる。
- ④ Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせてソースを作る。
- ⑤ ③の鮭に④をかけて仕上げる。

【赤こんにやくの和え物】

滋賀の食材を使ったメニューです。

<材料:2人分>

ごぼう	30g
きゅうり	40g
赤つきこんにやく	20g
ごまドレッシング	小さじ2

<作り方>

- ① ごぼうは包丁の背でこすり、皮をむく。
- ② ①をさがぎにし、しばらく水につける。
- ③ きゅうりは薄輪切りにする。
- ④ ごぼう、きゅうり、赤つきこんにやくを茹でる。
- ⑤ ④をしっかり水切りし、ドレッシングで和える。

