



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
2	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのレモンづけ こんぶあえ 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 ぶたにく こんぶ とうふ ゆば	レモン だいこん ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ
3	火	★カルちゃんのひ★ ごはん 牛乳  やきししゃも ゆかりあえ がんもどきののもの ココア牛乳のもと 		こめ じゃがいも さとう ココアのもと	牛乳 ししゃも とりにく がんもどき	もやし こまつな しそ にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん
4	水	ごはん 牛乳 にくだんご ちゅうかいため はるさめスープ		こめ ごまあぶら はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン チンゲンサイ しろねぎ ほししいたけ
5	木	★せんいちゃんのひ★ コッペパン 牛乳 ポテトオムレツ  ごぼうサラダ クリームスープ 		コッペパン じゃがいも たまごなしマヨネーズ ルウ	牛乳 たまご ウィナー とりにく	パセリ ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう
6	金	ごはん 牛乳 ホキのねぎだれかけ  おひたし かすじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう さといも さけかす	牛乳 ホキ ぶたにく みそ	あおねぎ はくさい みずな だいこん にんじん しろねぎ
9	月	★しがのひ★ ★てっちゃんのひ★ ごはん 牛乳  わかさぎのからあげ あいさいなのささみあえ  おうみぎゅうのすきやきに 		こめ でんぷん なたねあぶら ちょうじふ さとう	牛乳 わかさぎ とりにく おうみぎゅう やきどうふ	もやし あいさいな(わさびな) あかこんにゃく はくさい たまねぎ ごぼう のぶながねぎ
10	火	あんかけうどん 牛乳 (ソフトめん あんかけじる) ちくわのてんぷら きりぼしだいこんのあまずあえ		ソフトめん でんぷん こめこ なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく ちくわ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ きりぼしだいこん きゅうり
11	水	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) ウィナー キャベツサラダ 		こめ じゃがいも ルウ なたねあぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ みずな
12	木	★おたんじょうびきゅうしよく★ コッペパン 牛乳  とりにくのガーリックやき はなやさいサラダ オニオンスープ ケーキ		コッペパン ドレッシング なたねあぶら 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 たまねぎ にんじん しめじ
13	金	ごはん 牛乳 いかのあまからがらめ ひじきのいために かぶのみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 いか ひじき とりにく あつあげ みそ	にんじん さやいんげん かぶ たまねぎ えのきたけ あおねぎ
16	月	★とうじこんだて★ ごはん 牛乳  さけのゆずかやき  かぼちゃののもの  こんさいじる		こめ さとう	牛乳 さけ ぶたにく	ゆず かぼちゃ れんこん にんじん たまねぎ あおねぎ
17	火	ごはん 牛乳 とりにくのたつたあげ しゅんぎくのごまあえ とうふのみそしる		こめ でんぷん なたねあぶら ごま	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが もやし しゅんぎく たまねぎ にんじん
18	水	★しよくいくのひ★ ～かぜをよぼうしよう～ ごはん 牛乳  あつあげのしょうがあん  きのこあえ だいこんのそぼろに		こめ さとう でんぷん	牛乳 あつあげ とりにく	しょうが はくさい こまつな えのきのつくだに だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく
19	木	しよくパン 牛乳  かつおのケチャップがらめ コーンサラダ コンソメスープ		しよくパン でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 かつお ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ セロリ パセリ
20	金	ごはん 牛乳  さばのみそに じゃがいものいためもの ちゃんこじる		こめ さとう じゃがいも なたねあぶら	牛乳 さば みそ とりにく	しょうが さやいんげん はくさい にんじん しめじ しろねぎ
23	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき しそひじきあえ さつまいものみそしる		こめ なたねあぶら さつまいも	牛乳 ぶたにく ひじきのつくだに みそ	たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ しろねぎ

☆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6年度

# 12月 いただきます



## 【今月の月目標】～寒さに負けない体を作ろう～



寒さに負けない体を作るためには、冬が旬の野菜を食べるのがおすすめです。

冬野菜は、寒い風や冷たい土で凍ってしまわないように糖分をたっぷり含んでいるため、体を温める働きがあります。

また、しょうがは加熱して食べると、体を芯から温める働きがあります。



だいこん



はくさい



かぶ



ブロッコリー



にんじん



ねぎ

## 【滋賀の日】

このか げつ 9日 (月)

近江牛は、きめ細かい肉質、上品な脂の旨み、そして芳醇な香りが特徴です。

給食ではすき焼き煮でいただきます。



## 【冬至献立】16日 (月)

今年の冬至は、12月21日です



冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。

昔の人は、太陽の力が弱まると運気も下がると考えていたことから、冬至の日に魔除けのためにかぼちゃやあずきを食べてかぜを予防し、ゆず湯で身を清めて幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

給食では、「さけのゆず香焼き」と「かぼちゃの煮物」を提供します。

冬至に「ん」のつく物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。



かぼちゃ(なんきん)



にんじん



れんこん



うどん



きんかん

## 【今月の滋賀県の食材】



ぎゅうにゅう パン(こむぎこ) ソフトめん あかこんにやく ゆば



おうみぎゅう ちょうじふ わかさぎ あいさいな かぶ みずな



のぶながねぎ しゅんぎく だいこん あおねぎ

## 【今月の東近江市の食材】



こめ



こめこ



キャベツ



きゅうり



はくさい

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。

## 【食育の日】18日 (水)

～かぜを予防しよう～

かぜに負けない強い体をつくるためには、バランスのよい食事を心がけましょう。特にかぜの予防に効果のあるビタミンAやビタミンC、たんぱく質をしっかりと取りましょう。

### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体に入るのを防ぎます。



にんじん



かぼちゃ



うなぎ



レバー

### ビタミンC

寒さのストレスから体を守り、病気への抵抗力を高めます。



ブロッコリー



だいこん



キャベツ



じゃがいも



みかん

### たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



にく



さかな



たまご



だいず・だいずせいひん