

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
1	金	麦ごはん 鮭の照り焼き ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳 こどもの日デザート 【こどもの日メニュー】	さけ ハム 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳 	こめ 強化米 おおむぎ ノンエッグマヨネーズ たいやき(幼) かしわもち(小中)	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	658kcal 29.4g 323mg
7	木	ゆかりごはん 焼きしゅうまい(幼~小2: 1個、小3~中:2個) いんげんのごまあえ のっぺい汁 牛乳	ポークしゅうまい 鶏肉 油揚げ 牛乳	こめ 強化米 油 ごま さとう さといも かたくりこ	赤しそ さやいんげん にんじん もやし だいこん ねぎ	580kcal 23.8g 314mg
8	金	麦ごはん カツオフライ 切干大根の和え物 じゃがいものそぼろ煮 牛乳(小中) 乳酸菌飲料(幼) 【すこやかメニューの日(食物せんがが多いです)】	カツオフライ ソフト食水煮 こんぶ 鶏ひき肉 厚揚げ 牛乳(小中)	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう じゃがいも 乳酸菌飲料(幼)	切干しだいこん もやし にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	662kcal 27.7g 289mg
11	月	麦ごはん 鶏肉の味噌焼き ひじき五目煮 けんちん汁 牛乳	鶏肉 ひじき だいず 油揚げ 豆腐 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう 油	れんこん にんじん ごぼう だいこん こんにやく 生しいたけ ねぎ	613kcal 27.5g 325mg
12	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) いちごジャム ミートローフ 海藻サラダ トマトスープ 牛乳	豚ひき肉 牛乳 ひじきの海藻ミックス 豚肉	コッペパン いちごジャム パン粉 ノンエッグマヨネーズ さとう 青じそドレッシング かたくりこ	スイートコーン グリンピース たまねぎ もやし きゅうり にんじん えだまめ トマト パセリ	675kcal 30.2g 327mg
13	水	麦ごはん ハヤシライス 焼ウインナー 春キャベツのサラダ 牛乳	豚肉 ウインナー まぐろ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 ビーフシチュールー ドレッシング	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり トマトピューレー 黄パブリカ	602kcal 27.0g 273mg
14	木	豚肉と竹の子の混ぜごはん ししゃもフライ(幼~小2:1尾、小3~中: 2尾) キャベツのおかか和え かきたま汁 牛乳 キャンディチーズ(1人2個)	豚肉 ししゃもフライ 花かつお たまご 豆腐 牛乳 チーズ	こめ 強化米 油 さとう かたくりこ	たけのこ しょうが にんにく にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	616kcal 26.2g 406mg
15	金	麦ごはん チキンのハーブ焼き ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏肉 ナチュラルチーズ チキンハム 豚肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ パン粉 オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん マッシュルーム たまねぎ キャベツ	631kcal 26.0g 259mg
18	月	麦ごはん アジの竜田揚げ 人参とツナのぼん酢和え 厚揚げの中華煮 飲むヨーグルト(乳対応なし)	アジの竜田揚げ まぐろ 豚肉 厚揚げ ヨーグルト	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう ごま油 かたくりこ	にんじん キャベツ エリンギ たまねぎ 赤パブリカ 生きくらげ さやいんげん にんにく	657kcal 28.2g 199mg
19	火	ごはん ほっけの塩焼き 高野豆腐と野菜のうま煮 若竹汁 牛乳	ほっけ一夜干し 豚ひき肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	こめ 強化米 じゃがいも さとう	にんじん しいたけ さやいんげん たけのこ	612kcal 32.1g 354mg
20	水	麦ごはん チキンカツ 赤こんにやくのきんぴら 丁字麩のみそ汁 牛乳 【滋賀県の特産物メニュー】	チキンカツ ちくわ 豆腐 みそ 牛乳 	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう ごま 丁字麩 	ごぼう 赤こんにやく さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ 	630kcal 24.6g 304mg
21	木	ごはん チンジャオロース ブロッコリーサラダ ぎょうぎスープ 牛乳	豚肉 水ぎょうぎ 牛乳	こめ 強化米 油 さとう かたくりこ パンパンジードレッシング	ピーマン 黄パブリカ もやし たけのこ しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	600kcal 26.9g 318mg
22	金	中華麺(小麦対応なし) ちゃんぽんの汁 ミニ肉まん(幼小:1個、中:2個) きゅうりの中華和え 牛乳 いちごヨーグルト	豚肉 なたと ひじきの海藻ミックス 牛乳 いちごヨーグルト	中華めん 油 ミニ肉まん さとう ごま油	もやし にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	563kcal 24.9g 341mg
25	月	麦ごはん 鶏の黒酢たれかけ しそひじきあえ 豚汁 牛乳	鶏肉 しそひじき 豚肉 みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう	キャベツ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	606kcal 25.1g 289mg
26	火	ピザトースト(小麦、乳対応なし) ミートオムレツ 中華サラダ 豆乳スープ 牛乳 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	チーズ ウインナー ミートオムレツ ソフト食水煮 豚肉 豆乳 牛乳 	食パン はるさめ ごま さとう ごま油 ノンアレルギーホリドレッシング	スイートコーン ピーマン にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	622kcal 29.1g 446mg
27	水	麦ごはん 白身魚の磯辺揚げ グリーンアスパラソテー 切り干し大根のみそ汁 牛乳	白身魚磯辺天ぷら チキンハム 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 マガリン	アスパラガス もやし スイートコーン 切干しだいこん たまねぎ ねぎ	595kcal 21.2g 302mg
28	木	わかめ豆ごはん いかのフリッター オニオンサラダ ほうれん草のすまし汁 牛乳 【かみかみメニューの日です】	わかめ いか ソフト食水煮 かまぼこ 牛乳 	こめ 強化米 油 イタリアンドレッシング	グリンピース 赤たまねぎ たまねぎ ブロッコリー にんじん ほうれんそう えのきたけ	589kcal 22.0g 279mg
29	金	麦ごはん さわらのみそ煮 キャベツと小松菜のごまあえ なめこのみそ汁 牛乳	さわら みそ 豆腐 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう ごま	しょうが キャベツ こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ	584kcal 27.9g 349mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は キャベツ、牛乳を使用します】

【今月の町内地場産は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、きゅうり、生しいたけ、生きくらげを使用します】





さわやかな季節になりました!

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れも出てきやすい頃です。外の活動も多くなってきますので、子ども達が心も体も元気に毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、「夜は早めに寝て、朝早く起き、朝ごはんをしっかりと食べる」といった、『規則正しい生活』をぜひ、心がけてほしいと思います。



健康維持と学力アップのカギは、早寝・早起き・朝ごはん!

朝ごはんをしっかりと食べると…

さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、怪我の予防につながります。

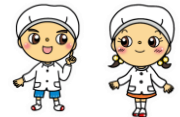
心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。



子どもたちの「味覚」を育てるために



味覚は、離乳期に始まる食体験によってつくられていきます。味覚には、「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の5つの基本の味があります。このうち、本能的に子どもが好む味は甘味、塩味、うま味ですが、その他の味は、食事という毎日の体験で学習し、覚えていく味と考えられています。そのため給食では、いろいろな味に出会う機会をできるだけ、たくさん提供していくことを心がけています。学校給食では、子どもたちの味覚を育てるために次のことに配慮しています。ご家庭でも参考にいただけたら幸いです。



1. 手作りと薄味を心がけています
2. 旬のおいしさを味わいましょう
3. 大人がおいしそうに食べましょう



5月5日は、端午の節句

～かしわもち(柏餅)豆知識～



上新粉を練って作ったもちの中にあんこを入れて、柏の葉で包んで蒸した和菓子です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちません。そのため「跡継ぎがいなくなる」という縁起のよい食べ物として、5月5日の端午の節句に食べるようになりました。柏の葉には抗菌成分があり、冷蔵庫がなかった昔は食品を保護する天然の包装材として重宝されました。