



こんげつ もくひょう
~今月の目標~

よくかむことの
大切さを知ろう

今月の給食に入っている地場産物

くさつしさん 草津市産
ほうれん草 水菜 わさび菜(愛彩葉)
あおなご みそ 青花粉 小松菜

しがけんさん 滋賀県産
こむぎこいちは 小麦粉の一部(5分の1)
こむぎこ 小麦粉 ぎゅうじゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 かぼちゃ
だいこん 大根 わかさぎ わかさぎ ゆば もやし キャベツ 生しいたけ 豚肉
しょうご 上新粉 テンゲン菜

でかこんである
こん立について
コンポストに入れられ
ません。もとの食かに返
しましょう。

月	火	水	木	金
<p>11月8日はいい歯の日</p> <p>しっかりかんで食べようね!</p>	<p>キケン! 朝食早い&早寝 よくかんで食べよう</p>	<p>こん立</p> <p>今日のこん立のねらい</p>	<p>1 ほうれんそうの ごまあえ さんまの につけ</p> <p>むぎいりごはん だいこんのみそしる</p>	<p>2 ツナサラダ ハンバーグ きのこソースかけ</p> <p>こくとろパン コンソメスープ</p>
<p>5 きりぼしだいこんの utorikun にあまそうめ</p> <p>むぎいりごはん けんちんじる</p>	<p>6 あけチキン しゅうまい かき (たね)</p> <p>むぎいりごはん はっほうさい</p>	<p>7 キャベツと みずなの こんぶあえ</p> <p>むぎいりごはん ちくせんに</p>	<p>8 ごもくきんぴら いかのてんぷら</p> <p>むぎいりごはん えのきと くらわがめのみそしる</p>	<p>9 ほうれんそうの サラダ プレーン オムレツ</p> <p>しょくパン やさいのチャウダー</p>
<p>いろいろな食品を 組み合わせさせて食べよう</p>	<p>旬のくだもの「かき」を味わおう</p>	<p>苦手なものもまずは 一口食べてみよう</p>	<p>【いい歯の日・かみかみ献立】 しっかりよくかんで食べよう</p>	<p>野菜をしっかり食べよう</p>
<p>12 ちやんと こまつなの ごまあえ</p> <p>むぎいりごはん さつまいのみそしる</p>	<p>13 ヨーグルト やさいのソテー あぶらご</p> <p>むぎいりごはん チキンカレーライス</p>	<p>14 だいずとかぼちゃの ちやんと きゅうりの ずのもの</p> <p>むぎいりごはん すきやき</p>	<p>15 はくさいと さわらの しょうがあんかけ わさびのあえもの</p> <p>むぎいりごはん ふたじる</p>	<p>16 だいこんと とうからあげ みずなのサラダ</p> <p>アップルパン かんぴょうと コーンのスープ</p>
<p>ごはんとおかずを 交互に食べよう</p>	<p>滋賀県産の野菜 について知ろう</p>	<p>【青花献立】 草津市の花「青花」について知ろう</p>	<p>食べる前に食器の ならべ方を考えよう</p>	<p>【食物せんい献立】 食物せんいの多い食べ物を食べよう</p>
<p>19 ココアぎゅうじゅう こまつなと わかさぎの はんぱんつけ ごまあえ</p> <p>むぎいりごはん (ココアぎゅうじゅうにゅうのも) さといもの みそしる</p>	<p>20 ちんげんさいの ソテー ふたにくの たつたあげ</p> <p>むぎいりごはん めつべじる</p>	<p>21 ちやんとほうれんそうの おひたし さばのみぞれかけ</p> <p>むぎいりごはん こうやどうふの たまごとし</p>	<p>22 パインゼリー マッシュポテト</p> <p>むぎいりごはん ふたにくと しろいんげんまめの トマト</p>	<p>11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。</p>
<p>【食育の日・湖魚料理】 びわ湖でとれた「わかさぎ」を味わおう</p>	<p>【全国の料理】 茨城県の料理を味わおう</p>	<p>高野豆腐を使った 料理を味わおう</p>	<p>【世界の料理】 ブラジルの料理を味わおう</p>	<p>7人の子供たち</p>
<p>26 ちくわの いそべあげ はるさめの すのもの</p> <p>むぎいりごはん にくじゃが</p>	<p>27 ひじきの にももの やきほつけ</p> <p>むぎいりごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>28 とりにくの りんごふうみ ソースかけ だいこん サラダ</p> <p>むぎいりごはん かきたまじる</p>	<p>29 きんときまめの あまに さけの しおやき</p> <p>むぎいりごはん さつまいのみごはん はくさいのもの</p>	<p>30 みかん キャベツのソテー あおなごいり かとろパン</p> <p>ポークシチュー</p>
<p>「いただきます」「ごちそうさま」をしっかりと言おう</p>	<p>魚をしっかり食べよう</p>	<p>主食をしっかり食べよう</p>	<p>秋に美味しい旬の食べ物を知ろう</p>	<p>【青花献立】 いろいろな食品を組み合わせさせて食べよう</p>

☆食育の日☆ 毎月19日は食育の日です。
食育について考えたり取り組んだりする日です。

スプーンがつく日
そこからよくまぜて、きれいにもりつけよう!