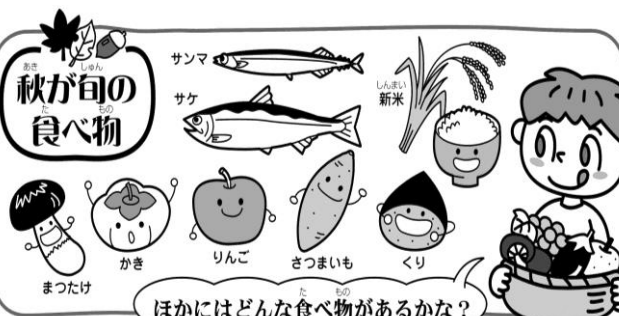


こんげつ もくひょう  
**～今月の目標～**  
 しんまい た  
**新米を食べよう!**




秋が旬の食べ物



ほかにどんな食べ物があるかな?

ようび  
**曜日**  
 日付  
**日付**  
 こんだて  
**献立**  
 きょう こんだて  
**今日の献立**  
 ひとくち  
**一口メモ**

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<b>3</b> こまつなの にびだし / だいずとごぼうの かきあげ ごはん / ぶたにくと だいこんのもの 【食物せんい献立】食物せんいの多い食べ物を食べよう。	<b>4</b> きゅうりとわかめの すのもの / さばのしおやき ごはん / きのこの みそしる さかな 魚にふくまれているあぶらは血をかたまりにくくします。	<b>5</b> プロッコリーの ごまあえ / とりからあげレモンじょうゆかけ ごはん / いかとさといもの にも プロッコリーにはかぜをひきにくくする効果があります。	<b>6</b> れんこん きんぴら / ぶりの しょうがあんかけ ごはん / みそけんちんじる れんこん からだあた 根菜には体を温めてくれる効果があります。	<b>7</b> かき / はくさいないり ツナいため ごはん / セルフハヤジライス め あいご こんだてめ 【目の愛護デー献立】目に良い食べ物を食べよう。
<b>10</b> たいいく ひ <b>体育の日</b> 	<b>11</b> ほうれんそうと あかこんにゃくの おひたし / さつまいもの てんぷら ごはん / こうやどうふの だまごとじに げんえんこんだて 【減塩献立】うす味でおいしく食べよう。	<b>12</b> みずなと はくさいの ごまあえ / いわしの こうみだれ ごはん / ぶたじる あき しゆん た もの いわしは秋が旬の食べ物です。旬を味わいましょう。	<b>13</b> かぶの あますあえ / あじの てりやき ごはん / とりにくの すきやき すきやきは野菜もたっぷり食べることができます。	<b>14</b> きゅうりとちゅうかあえ / やきぎょうざ (2こ) ごはん / はっほうさい はっほうさい ちゅうごくよりり 八宝菜は中国料理のなかかんとりよりりの 広東料理になります。
<b>17</b> だいこんと ちんげんさいの あえもの / とりにくの なんがやき ごはん / さつまいもの みそしる さつまいもはビタミンCや食物せんいが多い食品です。	<b>18</b> はすの さんばい / たこの からあげ ごはん / けんちょう やまぐちけん こんだてやまぐちけん 【山口県の献立】山口県の料理を食べましょう。	<b>19</b> ほうれんそうと はくさいの おひたし / さんまの おろしかけ ごはん / ゆばの すましじる しよくい ひこんだてしんまい あじ 【食育の日献立】新米を味わって食べましょう。	<b>20</b> さつまいもと くりのタルト / ちんげんさいの ソテー ナン / だいずいり キーマカレー せつけんて て 洗ってから食べましょう。	<b>21</b> こまつなと はくさいの おかがあえ / ししゃもの あおばてんぷら (2ひ) ごはん / ごちくみそしる あおばこんだて 【青花献立】ししゃもの天ぷらに青花粉が入っています。
<b>24</b> かつおぶりかけ / キャバツと みずなの こんぶあえ / あつあげの そぼろあんかけ ごはん / じゃがいもの うまに あつあ だいず つく 厚揚げは大豆から作られています。	<b>25</b> ちんげんさいの ナムル / プルコギ ごはん / わかめスープ やきにく プルコギは焼肉のもとになった韓国料理です。	<b>26</b> じゃがいもと あかこんにゃくの うまに / わかさぎの いそべあげ はっかげんまい ごはん / うちめめじる じば さんぶつこんだて 【地場産物献立】地場産物を味わおう。	<b>27</b> ひじきいり はくさいの おひたし / カレイの からあげ くりごはん / ぶいり すましじる あき かん りよりり のこ た 秋を感じる料理を残さず食べましょう。	<b>28</b> きりぼし だいこんの あえもの / ぶたにくの てっばんやき ごはん / ちくぜんに 【かみかみ献立】よく噛んで食べましょう。

ふたにくとごぼうの いために / かぼちゃの てんぷら  
 1ねん...1まい / 2~6ねん...2まい  
 ごはん / しらたまじる  
 きょう 今日ハロウィンにちなんだ。かぼちゃの天ぷらです。

こんげつ きゅうしょく せい じば さんぶつ  
**今月の給食に入っている地場産物**

くまつしさん 草津市産



しがけんさん 滋賀県産

