

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
バランスのよい
しよくじ
食事をしよう!



こんげつ きゅうしょく せい じほさんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

くまっしさん 草津市産
 オクラ
 あお 青ねぎ
 こめ 米
 みそ
 あおばなこ 青花粉
 あいさい菜
 こまつな 小松菜
 みずな 水菜
 はくさい菜

しがけんさん
滋賀県産

ぎゅうにゅう 牛乳
 こむぎこ 小麦粉
 こむぎこ 小麦粉
 みそ
 こむぎこ 小麦粉の一部
 はつがげんまい 発芽玄米
 きゅうり
 だいず 大豆
 こめこ 米粉

ようび
曜日

ひつ 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
8/29 とうふ ハンバーグのわふうソースがけ なし むぎいりごはん なつやさいカレー	30 ココアぎゅうにゅう はるさめとちんげんさいのあえもの あじのてりやき ごはん たいこんととうろのみそしる	31 あじつけ きゅうり だいずとちくわのあおばなかけ ごはん にくじゃが	9/1 きりぼし だいこんのあえもの ペにさけのしおやき ごはん こやどうふのにも	2 はくさいとこまつなのあえもの てづくりヒレカツ ケチャップソースがけ ごはん のらべいじる
みんなで協力して準備をし、楽しい給食にしましょう。	食事のあいさつには、それぞれ意味があります。	【青花献立】 青花粉を使った料理を味わおう。	【防災の日献立】 災害時の食について考えよう。	暑さに負けないようにしっかり食べましょう。
5 ほうれんそうとちんげんさいのあえもの ぶたにくのしょうがやき ごはん こもくみそしる	6 ちんげんさいと しめじのあえもの さばのしおやき ごはん がんもどきとやさいのにも	7 ひじきのこもの とりにくのこみやき ごはん かきたまじる	8 あかこんにゃくのあえもの ししゃものてんぷら おかか 1ねん…1び 2~6ねん…2び はつがげんまい ごはん きのこのみそしる あじつけのり	9 スイートかぼちゃ ツナサラダ コッパン キャベツととうろのスープ
ごはんとおかずを交互に食べるようにしましょう。	魚には、よい脂質が多く含まれています。	【食物せんい献立】 食物せんいの多い食べ物を食べよう。	【かみかみ献立】 よく噛んで食べましょう。	せっけんてで手をきれいに洗ってから食べましょう。
12 さつまいものてんぷら(2枚) ぶたにくとごぼうのしぐれに ごはん ゆばのすましじる	13 オレンジゼリー はくさいとみずなのあえもの ひらきさまのしおやき(2枚) ごはん じゃがいもとわかめのみそしる	14 ちんげんさいのサラダ とりはくのレモンソースがけ ごはん やさいのチャウダー	15 ほうれんそうのあえもの はものいそべあげ ごはん さといものそぼろに	16 こまつなとえのきのおひだし きゅうりにくのてっばんやき ごはん うちまめじる
ゆばは大豆から作られています。	苦手な食べ物も一口は食べるようにしましょう。	野菜のチャウダーは米粉でルウを作っています。	【お月見・減塩献立】 つきみげんえんこんだて きょう じゅうごや 今日十五夜です。	【食育の日・地場産物献立】 地場産物を味わおう。
19 敬老の日	20 ちんげんさいのあえもの ぶたにくのアーモンドからめ ごはん さといもとまいたけのみそしる	21 ほうれんそうと はくさいのあえもの さわらのみそだれかけ ごはん あつあげのたまごじに	22 秋分の日	なるときんときのもの たちうおのからあげ ごはん おでんぶ
	きのは秋が旬になります。	す 好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べましょう。		とくしまけん こんだて 【徳島県の献立】 おでんぶ とくしまけん きょうどりょうり は徳島県の郷土料理です。
26 ちんげんさいのあえもの とりはくのなんぶやき さつまいもごはん けんちんじる	27 はくさいとこまつなのあえもの ちくわのこまあげ(2本) ごはん こやどうふいりみそしる	28 ぶどう やきほつけ ごはん ちくぜんに とろろこんぶ	29 だいがくいものせよう セルフピビンバ ごはん わかめスープ	30 はくさいのくわがめあえ いわしのかばやき 1ねん…1び 2~6ねん…2び ごはん ぶたじる
わしよく えいよう 和食は、栄養バランスがよいのが特徴です。	こやどうふ とうふ こん 高野豆腐は、豆腐を凍らせて作られます。	きょう 今日のはくごうは、「ピオーネ」という種類のぶどうです。	ま ピビンバは、「混ぜごはん」という意味です。	れい かくにん もりつけ例を確認しながら食器を置きましょう。