

こんげつ もくひょう
 ~今月の目標~
 た
よくかんで食べよう

こんげつ きゅうしょく はい じばさんぶつ
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

しがけんさん
滋賀県産

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
---------	--------	---------	---------	---------

ひつけ
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

歯を丈夫にするカルシウムが多い食べ物

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

1 もやしの ちゅうかさ ごはんと マコーナス	2 じゃがいもの うまに ごきつね ごはんと ぶたにくの しょうがやき こめこめんいり すましじる	3 きゅうりの あおじそ ふうみあえ ごはんと とりにくの あまずあんかけ たまねぎと わかめの みそじる	4 かぼちゃの からあげ ごはんと トック ピピンバのく かけてね	5 きゅうりと ツナのサラダ ごはんと チキンの マスタードソーテ ラタトゥイユ
-------------------------------------	---	--	---	--

あじは5月~7月が旬の魚です。

じゃがいもについて知ろう。

衛生に気をつけて食べよう。

【減塩献立】減塩の工夫を知ろう。

よい姿勢で食べよう。

8 ひじきの にもの ごはんと さばの しおやき かぼちゃの みそじる	9 こめこマカロニ サラダ ごきいり ごはんと とりにくの ガーリックやき ハッシュド ポーク	10 キャベツと ウィンナーの いためもの ごはんと カレーの からあげ とさわしやう とくせい うめボイスター ごはんと とりじゃが	11 ぶたにくの ピリからいため ごはんと ちくわの こめこいそあげ ごはんと キャベツの みそじる	12 フライドポテト ごはんと ぶたにくの トマトソースに こくどうパン ワールズソーイ (ベルギーふうシチュー)
--	---	--	--	--

かぼちゃについて知ろう。

小麦は、つぶに黒いすじが入っています。

【食物せんい・常盤小ESD献立】
常盤小の6年生が考えた混ぜご飯を食べよう。

キャベツの栄養について知ろう。

【日本・世界味めぐり献立：ベルギー】
ベルギー料理を味わおう。

15 キャベツと もやしの ごまあえ ごはんと とりにくと ズッキーニの つけやき とんじる	16 小学生：2まい さつまいもの こめこあおばな てんぷら ごきいり ごはんと ねぎしお ぶたどんのぐ かけてね ゆばととうふの すましじる	17 ココア ぎゅうにゅう あかこんにやくの そばろに ごはんと こあゆの アーキンド からめ うちまめじる	18 みずなど もやしの あえもの ごはんと ぶたにくの こうみやき とりにくの すきやきに	19 れんこんの きんぴら ごはんと 小1~2ねん：1び 小3~6ねん：2び しやもの こめこカレーあげ さわにわん
--	--	---	--	--

ズッキーニを味わおう。

【青花献立】
青花は草津市の花です。

【地場産物・郷土料理献立】
滋賀県の郷土料理を食べよう。

苦手な食べ物にもチャレンジしよう。

【食育の日・かみかみ献立】
よくかんで食べよう。

22 のヨーグルト フレンチサラダ フライドチキン いれてね ソフトめん スパゲッティ ミートソースの	23 ももゼリー ブルコギふう いため ごはんと こめこの やさしいチヂミ わかめ スープ	24 ハンバーグ てりやき ソースかけ ごはんと きんぴらごぼう じゃがいもの みそじる	25 はるさめの ちゅうかあえ ごはんと たらの チリソースかけ はっぼうざい	26 キャベツと きゅうりの こんぶあえ ごはんと とりにくの ねぎだれかけ おいかみ なつの すましじる
--	---	---	---	--

スパゲッティはイタリアでうまれた食べ物です。

志津南小の児童が考えた献立を食べよう。

ごぼうには食物せんいが多く含まれています。

中華料理を味わおう。

成長期に必要な栄養素を知ろう。

29
ポテトサラダ
ごはんと
ホキの
ハーブやき
なつやさい
カレー

30
チンゲンサイと
もやしの
ちゅうかさ
ごはんと
あつあげの
そばろあんかけ
とうがんと
オクラの
ちゅうかさスープ

なつやさい
夏野菜を食べよう。

とうがんと
冬瓜は、漢字では冬の瓜と書きますが、実は夏野菜です。

《よくかむことの効果》

肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによつて出た液の働きで、むし歯を予防します。