



こんげつ もくひょう
～今月の目標～
きゅうしょくつか
給食に使われている
じほ さんぶつ
地場産物を知ろう



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

<p>くまつしさん 草津市産</p> <p>みずな 水菜 こめ 米 あおばなこ 青花粉 みそ</p>	<p>しがけんさん 滋賀県産</p> <p>きゅうり みつば ぎゅうじゅう 牛乳 こむぎこ 小麦粉 みそ おおむぎ 大麦 こむぎこ 小麦粉 こめ 米粉 う まめ 打ち豆</p>
--	--

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>1</p> <p>こまつなと しめじのおひたし はまちの しおごうじゃき</p> <p>ごはん どりじゃが</p>	<p>2</p> <p>かしもち ほうれんそうと えのきのあえもの ぶたにくのアーモンドからめ</p> <p>たけのごはん すましじる</p>	<p>地場産物とは、自分が住んでいる所の近くでとれたり、作られたりした食べ物のことで、地域の場所^{ちか}で産まれた物^{もの}という意味です。学校給食には、草津市や滋賀県でとれた食べ物をたくさん使っています。</p> <p>地場産物を調べてみましょう。</p>	<p>ひづけ 日付</p> <p>こんだて 献立</p>	<p>きょう こんだて ひとくち 今日の献立 一口メモ</p>
<p>【食物せんい献立】食物せんいの働きを知ろう。</p>	<p>【端午の節句献立】端午の節句について知ろう。</p>			
<p>8</p> <p>ひじきの にも きびなごの カレーあけ</p> <p>ごはん いもだんご みそじる</p>	<p>9</p> <p>ちゅうか ぶて ポテト ホイコーロー</p> <p>ごはん にらたま スープ</p>	<p>10</p> <p>ポテトサラダ さけの ハーブやき</p> <p>ごはん ハヤシソース</p>	<p>11</p> <p>だいこんと みずなのあえもの やきとり</p> <p>ごはん キャベツのみそじる</p>	<p>12</p> <p>あじつけ きゅうり かれいの かおりあけ</p> <p>ごはん とりにくの すきやきふうじ</p>
<p>【かみかみ献立】よくかんで食べよう。</p>	<p>ホイコーローは、日本でも親しまれている中華料理です。</p>	<p>さけは、実は白身魚の仲間です。</p>	<p>ごはんとおかずは交互に食べると、よりおいしく感じられます。</p>	<p>【減塩献立】うす味でおいしく食べよう。</p>
<p>15</p> <p>きりぼしだいこんの にも さばのしおやき</p> <p>ごはん ぶたじる</p>	<p>16</p> <p>チンゲンサイと もやしナムル ヤンニョムふう チキン</p> <p>ごはん トック</p>	<p>17</p> <p>おうみまいムース みずなと くわかめの あえもの ちくわのこめこ あおばなてんぷら 小1・2ねん…1こ 小3～6ねん…2こ 中 うちまめじる</p> <p>ごはん</p>	<p>18</p> <p>*中学校の給食はありません。 アスパラいり おかかあえ ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん がんもどきはるやさいのうまに</p>	<p>19</p> <p>*中学校の給食はありません。 さくらえびいり かきあげ とりそぼろどんぐり かけてね むぎいりごはん しらたまじる</p>
<p>「うまみ」は日本で発見された味覚です。</p>	<p>韓国では、音を立てずに食べるマナーがあります。</p>	<p>【食育の日・地場産物・郷土料理・青花献立】</p>	<p>春野菜はやわらかくみずみずしいのが特徴です。</p>	<p>どんぶりには、日本生まれの料理です。</p>
<p>22</p> <p>はくさいの にびたし ししゃものからあげ 小1・2ねん…1び 小3～6ねん…2び 中 …2び</p> <p>ごはん あつあげと やさいのみそに</p>	<p>23</p> <p>もやしと きゅうりの こますあえ あつあげの にくみそかけ</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>24</p> <p>アセロラゼリー こまつなの あえもの いかの しょうがだれかけ</p> <p>ごはん ちくせんじ</p>	<p>25</p> <p>ほうれんそうの こますあえ しろみぎかなの レモンソースかけ</p> <p>ごはん こうやどうふの にも</p>	<p>26</p> <p>りんごジャム キャベツの サラダ ハンバーグ ケチャップソース かけ しよくパン カレーシチュー</p>
<p>ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。</p>	<p>大豆は色々な食品の原料になります。</p>	<p>いかはたくさんの種類があります。</p>	<p>白身魚は、あっさりとした味をしています。</p>	<p>給食を食べる前には、しっかりと手洗いをしよう。</p>
<p>29</p> <p>きんぴらごぼう いわしの こまだれかけ</p> <p>ごはん とうふのみそじる</p>	<p>30</p> <p>ココア ぎゅうじゅう はくさいの あえもの ぶたにくの ガーリックやき</p> <p>ごはん じゃがいもの うまに</p>	<p>31</p> <p>キャベツの じゃこいため とりの からあげ</p> <p>ごはん こもくじる</p>	<p>(地場産物のよいところ)</p> <p>①早く届くので新鮮でおいしい。 ②作っている人がわかって安心できる。 ③運ぶ距離が短いので、ガソリンや排気ガスなどが少なくなり、環境にやさしい。などがあります。</p>	
<p>いわしのあぶらは、体によいあぶらです。</p>	<p>牛乳は、じょうぶな骨を作るはたらきがあります。</p>	<p>ちりめんじゃこにはカルシウムがたくさん入っています。</p>		