

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!**



こんげつ きゅうしょく はい  
**今月の給食に入っている地場産物**

<p>くさつしん 草津市産</p> <p>こめ 米</p> <p>みそ</p>	<p>あおばなこ 青花粉</p> <p>みずな 水菜</p> <p>みぶな 壬生菜</p>	<p>しがけんさん 滋賀県産</p> <p>こめこ 米粉</p> <p>こむぎこ 小麦粉</p> <p>はつがげんまい 発芽玄米</p>	<p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそ</p> <p>だいず 大豆</p> <p>あお 青ねぎ</p>
---	---	--	--

ようび  
曜日

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

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>2</p> <p>きりぼし だいこんの にも</p> <p>こざかな ひらきさんまの しおやき</p> <p>小1・2ねん…1きれ 小3～6ねん…2きれ 中</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎの すましじる</p>	<p>3</p> <p>だいこんの あますあえ</p> <p>ぶたにくの からあげ ねぎだれがけ</p> <p>ごはん</p> <p>とりじやが</p>	<p>4</p> <p>チンゲンさいと もやしナムル</p> <p>タッカルビ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>5</p> <p>ごぼうの しくれに</p> <p>いわしの ごまだれかけ</p> <p>小1・2ねん…1きれ 小3～6ねん…2きれ 中</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく みそじる</p>	<p>6</p> <p>キャベツの サラダ</p> <p>かぼちゃの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>まめまめ キーマカレー</p>
<p>秋刀魚は 秋が旬の魚です。</p>	<p>【食物せんい献立】 食物せんいをとろう。</p>	<p>韓国の料理を味わおう。</p>	<p>10月から給食のお米も 新米になっています。</p>	<p>カレーといっしょに ナンを食べよう。</p>
<p>9</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ</p> <p>さばの しおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>どうぶの みそじる</p>	<p>11</p> <p>はくさいの ゆかりあえ</p> <p>とりにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>12</p> <p>こまつなの あえもの</p> <p>ホキの レモンソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげと やさいのにも</p>	<p>13</p> <p>さつまいものこめこ あおばなてんぷら</p> <p>ぶたにくと キャベツの いためもの</p> <p>小1・2ねん…1まい 小3～6ねん…2まい 中</p> <p>ごはん</p> <p>こめこめんいり すましじる</p>
<p>【世界食料デー献立】 残さず食べよう。</p>	<p>【目によい献立】目に よい栄養をとろう。</p>	<p>しょうがは身体によい働きが たくさんある食品です。</p>	<p>小松菜はカルシウムと鉄が 豊富に含まれています。</p>	<p>【青花献立】青花は 草津市の花です。</p>
<p>16</p> <p>あじつけ きゅうり</p> <p>とりの しおからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>いもだんごじる</p>	<p>17</p> <p>れんこんの きんぴら</p> <p>ぶたにくの てっばんやき</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんの みそじる</p>	<p>18</p> <p>キャベツと ささみの あえもの</p> <p>いかの ガーリックやき</p> <p>ごはん</p> <p>こやどうぶの にも</p>	<p>19</p> <p>みずなと だいこんの あえもの</p> <p>だいずの かきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>はつがげんまい かじわの じゅんじゅん</p>	<p>20</p> <p>はくさいと みぶなの こんぶあえ</p> <p>あつあげの にくみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ざわにわん</p>
<p>【世界食料デー献立】 残さず食べよう。</p>	<p>【目によい献立】目に よい栄養をとろう。</p>	<p>【かみかみ献立】よくかむと いいことがたくさんあります。</p>	<p>【食育の日/地場産物・ 郷土料理献立】</p>	<p>大豆にはたんぱく質が 多く含まれています。</p>
<p>23</p> <p>のりしお ポテト</p> <p>ぶたどんのぐ</p> <p>かけてね</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>24</p> <p>もやしと きゅうりの ごますあえ</p> <p>やきほっけ</p> <p>ごはん</p> <p>がんもどきと やさいのにも</p>	<p>25</p> <p>はくさいの おかかあえ</p> <p>ハンバーグ おろしかけ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこの みそじる</p>	<p>26</p> <p>はるさめと チンゲンさいの ちゅうかあえ</p> <p>ちゅうか ポテト</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー どうぶ</p>	<p>27</p> <p>ほうれんそうの おひたし</p> <p>やきとり</p> <p>ごはん</p> <p>きゅうにくと じやがいの うまに</p>
<p>井は江戸時代に発展したご はんの食べ方です。</p>	<p>干物は、魚をおいしく長持ち させるための工夫です。</p>	<p>きのこは本来は 秋が旬の食材です。</p>	<p>【減塩献立】塩分をとりす ぎないようにしよう。</p>	<p>ごはんとおかずを同時に 食べ終わるようにしよう。</p>
<p>30</p> <p>ひじきの にも</p> <p>きびなごの カレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいもの みそじる</p>	<p>31</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>チキンの こうそうやき</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの ポターージュ</p>	<p>秋が旬の 食べ物</p> <p>サンマ</p> <p>サケ</p> <p>しんまい 新米</p> <p>かき</p> <p>りんご</p> <p>さつまいも</p> <p>くり</p> <p>まつたけ</p> <p>ほかにはどんな食べ物があるかな?</p>		
<p>きびなごは頭から丸ごと食 べられる小さな魚です。</p>	<p>衛生に気を付けて 気持ちよく食べよう。</p>			