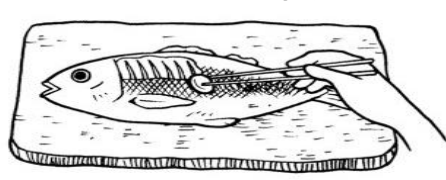


こんげつ きゅうしょく はい じほさんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
さかな た
魚をじょうずに食べよう



くさつしさん 草津市産

こめ 米
みそ 味噌
みずな 水菜
きょうな(水菜) 青花粉


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
はつがいんまい 発芽玄米
うまめ 打ち豆

やじま 矢島かぶら
わかさぎ 小松菜
みそ 味噌
ブロッコリー
キャベツ

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

冬至は、1年のうちで最も太陽が出てい
る時間が短い日です。この日にかぼ
ちゃを食べ、ゆず湯につかると風邪を
ひかないといわれています。また、冬
至に「ん」のつく食べものを食べると、
幸運になるといいうい伝えもあ
ります。



ひつげ 白付
こんだて 献立

きゅうりと ぶりのしょうが すのもの たれかけ
ごはん ぶたにくと やさいのうまに

きょう こんだて 今日 献立
ひとくち 一口メモ

けんえんこんだて 【減塩献立】
あじ たいせつ うす味の大切さを
しろう。

4 こまつなと カレイの にんじんの かつおあえ
ごはん にくじゃが

5 はくさいと ぶたにくの みずなの アーモンドやき あえもの
ごはん おでん

6 もやしと とりにくの ごますあえ からあげ
はつがいんまい ごもくじる
ごはん

7 ししゅものからあげ 小1・2ねん…1び 小3～6ねん…2び 中…2び
ごはん ちくせんじ

8 いちご シヤム ぶたにくの ケチャップ ソースかけ
やじまかぶらの サラダ
ごはん ちくせんじ
コッパン

あおばなこんだて 【青花献立】
あおばな くさつし はな 青花は草津市の花です。

しよつき お かた たし 食器の置き方を確かめよう。

しよくもつ こんだて 【食物せんい献立】
しよくもつ 食物せんいをとろう。

こんだて 【かみかみ献立】
よくかんで食べよう。

もりやまひ こんだて やじま 【守山の日献立】 矢島かぶら もりやましとくさんぶつ は守山市の特産物です。

11 プリン(乳・卵未使用) ほうれんそうの ごまあえ 小1・2ねん…1きれ 小3～6ねん…2きれ 中…2きれ
ごはん よせなべふうに

12 こさかな キャベツの ぶたにくの いためもの おろしソース かけ
ごはん こめごめんいり すましじる

13 ひじきの わかさぎの にもん たれがらめ
ごはん うちまめじる

14 クリスマス デザート プロッコリーの たりやき チキン
ごはん ミネストローネ

15 *中学校の給食はありません
きんぴら あつあげの ごぼう にくみそかけ
ごはん のっぺいじる

さかな た こんだて 【魚をじょうずに食べよう献立】
さんまを味わって食べよう。

て ひとくち た にが手なものも一口は食 べよう。

しよくいくひ じほさんぶつ 【食育の日、地場産物・ きょうどりょうりこんだて 郷土料理献立】

こんだて 【クリスマス献立】クリスマス の料理を味わいましょう。

あつあ どうふ あぶらあ 厚揚げは豆腐を油で揚 げて作ります。

18 *中学校の給食はありません
もやしと いわしのごまだれかけ いためもの 小1・2ねん…1きれ 小3～6ねん…2きれ
ごはん こうやどうぶの みそじる

19 *中学校の給食はありません
はくさいの ぶたにくの しょうがやき
ごはん やさいの にもん


20 れんこんの しろみさかなの いために ゆずあんかけ
ごはん かぼちゃだんごの すましじる

ごはんとおかずを交互に 野菜は、体の調子を整える 食べよう。

やさい からだちようしととの 働きがあります。

とうじこんだてとうじ いちねん 【冬至献立】冬至は一年で 最も昼が短い日です。

かつき きゅうしょく 3学期の給食は ちゅうがっこう 中学校は1月10日(水) しょうがっこう 小学校は1月11日(木) から始まります。



さむくなる と 水道の水が冷たくなり、手洗いが 大切です。冬場の手洗いは、 かぜの予防にも効果的です。しっかりと、 手洗いとうがいをして、元気に冬を過ごしましょう！



カゼの予防は 手洗いとうがい