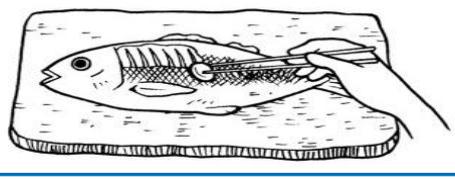


こんげつ きゅうしょく はい じぼさんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

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

やしま 矢島かぶら
ぎゅうにゅう 牛乳
こむぎこ 小麦粉
わかさぎ わかさぎ
はつがげんまい 発芽玄米
うまめ 打ち豆
みそ 味噌
プロッコリー ブロッコリー
キャベツ

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

とうじ 冬至は、1年のうちで最も太陽が出てい
かん 間が短い日です。この日にかぼちゃを食
て、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
う言い伝えもあります。



ひつげ 白付
こんだて 献立
きょう こんだて 今日
ひとち 一口
ひとち 一口メモ

1
きゅうりと わかめの すのもの
ぶりのしょうが たれかけ
ごはん ぶたにくと やさいのうまに
げんえんこんだて 【減塩献立】
あじ たいせつ うす味の大切さを
し 知ろう。

4
こまつなと にんじんの かつおあえ
カレーの あおはなあげ
ごはん にくじゃが

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

6
もやしと とりにくの かつおあえ
ごまつなからあげ
はつがげんまい ごもくじる
ごはん

7
くきわかめの しょうがの からあげ
あえもの 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
やしまかぶらの サラダ
とりにくの ケチャップ ソースかけ
コッパン やさいの カレー スープ

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

【食物せんい献立】
しょくもつ こんだて
食物せんいをとろう。

【かみかみ献立】
こんだて
よくかんで食べよう。

【クリスマス献立】
クリスマス デザート
クリスマス
クリスマス デザート

【守山の日献立】
もりやまひ こんだて やし
守山の特産物です。

11
プリン (乳・卵未使用)
ほうれんそうの さんまのしおやき
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 よせなべふうじ

12
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
ブロッコリーの たりやき チキン
サラダ
ごはん ミネストローネ

15
きんぴら あつあげの ごとぼう にくみそかけ
ごはん のっぺいじる

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

【食育の日、地場産物・郷土料理献立】
しょくいくひ じぼさんぶつ こんだて
きょうどりょうりこんだて
郷土料理献立

【クリスマス献立】
クリスマス
クリスマス 料理を味わいましょう。

【厚揚げは豆腐を油で揚げます。】
あつあ とうふ あぶらあ
揚げます。

【冬至献立】
とうじ こんだて
冬至は一年で最も昼が短い日です。

18
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 こやどうぶのみそじる

19
はくさいの ぶたにくの こんぶあえ しょうがやき
ごはん やさいの にもん

20
れんこんの しろみぎかなの 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

3学期の給食は
ちゅうがっこう がつ 1月10日 (水)
しょうがっこう がつ 1月11日 (木)
から始まります。
かき きゅうしょく
か 水
まい 木
もく

【冬に野菜は、体の調子を整えるには欠かせません。】
ごはんとおかずを交互に 野菜は、体の調子を整える には 欠かせません。

寒くなると水道の水が冷たくなり、手洗いが
あろそかになりがちです。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