

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

くさつしさん 草津市産

こめ 米
 あおばなこ 青花粉
 あいさい菜
 みぶな 壬生菜
 あお 青ねぎ
 みそ

しがけんさん 滋賀県産

おうみまい 近江米ムースの一部
 こむぎこ 小麦粉
 う まめ 打ち豆
 ぎゅうにゆう 牛乳
 パンの小麦粉
 みそ
 こむぎこ 小麦粉
 しろ 白ねぎ
 プロッコリー

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
 にほんがた しょくじ
日本型の食事について
 し
知ろう

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
ひつげ 日付 こんだて 献立	だいず 大豆からできる食品 おから 豆腐 とうにゆう 豆乳 とうふ 豆腐 なつとう 納豆 しょうゆ しょうゆ		1 かぶのサラダ ホキのレモンソースかけ むぎいりごはん ビーフカレー	2 こめこのいちごクレープ はくさいととりささみのあえもの だいずとさつまいものからあげ ごはん つみれじる
きょう こんだて 今日 献立 ひとくち 一口メモ	あぶらあ 油揚げ あつあ 厚揚げ みそ		かぶは冬が旬の野菜です。	せつぶんこんだて せつぶんこんだて 【節分献立】節分献立を味わおう。
5 さつまいものかきあげ ねぎしおぶたどんのく むぎいりごはん あつあけのみそしる	6 ほうれんそうのおかかあえ さばのしおやき ごはん ぶたにくとだいにこのにも	7 あおりんごせりー ひじきのにも あつあけのにくみそかけ ごはん かきたまじる	8 のむヨーグルト さんびらごぼう とりにくのアーモンドからめ ごはん さわにわん	9 れんこんのいために さわらのしょうがあんかけ ごはん どんじる
ねぎ塩豚丼にして、ごはんもおかずも食べましょう。	【減塩献立】うす味の良さを知ろう。	ひじきは海そうのなまかまです。	【かみかみ献立】よくかんで食べよう。	草津市では烏丸れんこんが作られています。
けんこく きねん ひ 建国記念の日 	13 こまつなとちゅうかあえ たらのいそべあげ ごはん にくじゃが	14 こめこのチョコレートケーキ きりほし だいにこのにも ハンバーグ てりやきソースかけ ごはん すましじる	15 じゃがいものそばろに きびなこのカレーあげ ごはん はくさいのみそしる	16 プロッコリーとキャベツのサラダ ぶたはくのケチャップソースかけ げんりょう バターリッチパン とりにくのシチュー
【食物せんい献立】食物せんいの良さを知ろう。	【食物せんい献立】食物せんいの良さを知ろう。	にがて た もの ひどくちた 苦手な食べ物も一口食べてみましょう。	【日本型食事献立】	て 手をきれいにあらって、食事の準備をしましょう。
19 おうみまいムース さつまいものあおばな てんぷら か1・2ねん：1まい 3～6ねん：2まい 中・・・3まい ごはん うちまめじる	20 はるさめのちゅうかあえ いかのチリソースかけ ごはん マーボー豆腐	21 こまつなとあいさいなのこむぎあえ とりにくとじゃがいものあますあん ごはん こめごめんいりすましじる	22 ココア ぎゅうにゆう あじつけ きゅうり ししゃものからあげ か1・2ねん：1び 3～6ねん：2び 中・・・2び さきやき	てんのうたんじょうび 天皇誕生日
【食育の日・地場産物・郷土料理・青花献立】	マーボー豆腐は、中国の四川という地方の料理です。	あいさい菜は、草津市で作られている野菜です。	ししゃもにはカルシウムが多く含まれています。	
26 フライドポテト にくみそどんのく むぎいりごはん たまねぎのすましじる	27 ほうれんそうと はくさいのこまあえ わかさぎのかりんあげ ごはん おでん	28 しゅんぎくとあかこんにやくのおひだし とりにくのしおこうじやき ごはん いもだんごじる	29 ポテトサラダ さけのこうそうやき むぎいりごはん ハッシュドポーク	
みそは、大豆から作られています。	わかさぎはびわ湖でとれる魚です。	しおこうじは、昔から日本で作られている調味料です。	さけは白身魚です。	