

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
 わしよく し
和食のよさを知ろう!

こんげつ ちゅうしよく ばい じばさんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

くまつしさん 草津市産

にんじん 青花粉 あいさい菜 みそ
 こまつな小松菜 青ねぎ みずな ほうれん草

しがけんさん 滋賀県産

ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 とうふ 豆腐
 パンの小麦粉 みつば三つ葉 だいず 大豆
 みそ 小麦粉 米粉 ほうれん草 豚肉

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>ひつげ 日付</p> <p>こんだて 献立</p>	<p>1 りんご</p> <p>ひじきのにもん やきししよも (2本)</p> <p>ごはん だいこんのみそしる</p>	<p>2</p> <p>ちんげんさいとしめじのおかかえ とりにくのつけやき</p> <p>ごはん こうやどうふのにもん</p>	<p>3</p> <p>ぶんか 文化の日</p>	<p>4</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの はものいそあげ</p> <p>ごはん きのこのみそしる</p>
<p>きょう こんだて 今日 一口メモ</p>	<p>カルシウムの多い食べ物を食べよう。</p>	<p>チンゲン菜にはカルシウムが多く含まれています。</p>	<p>苦手な食べ物も一口は食べてみましょう。</p>	
<p>7</p> <p>ほうれんそうと はくさいのこまあえ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん ちくぜんに</p>	<p>8</p> <p>こまつなのおひたし あなごのてんぷら</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>9</p> <p>フロコリーのあえもの とりにくのねぎだれかけ</p> <p>ごはん さといものにもん</p>	<p>10 ココアぎゅうにゅう</p> <p>みずなとちやしのあえもの あじのしおやき</p> <p>ごはん ぶたじる</p>	<p>11</p> <p>はるさめのちゅうかあえ だいがくいも</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p>
<p>ごはんとおかずを交互に食べるようにしましょう。</p>	<p>【東京都の献立】東京都の献立を味わおう。</p>	<p>ごはんは体や脳を動かすエネルギーになります。</p>	<p>食器の置き方を確認しながら置きましょう。</p>	<p>豆腐は大豆から作られる食べ物です。</p>
<p>14</p> <p>ほうれんそうと はくさいのこまあえ ちくわのあおばなあげ (2本)</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>15</p> <p>あいさいなとだいこんのこんぶあえ さわらのてりやき</p> <p>ごはん うちまめじる</p>	<p>16</p> <p>はくさいとみずなのゆばいりおひたし とりにくのたつたあげ</p> <p>ごはん すましじる</p>	<p>17 おにぎりようり</p> <p>ちやしと きゅうりのこますあえ さけのしおやき</p> <p>ごはん じゃがいものみそに</p>	<p>18</p> <p>はくさいとこまつなのあえもの すじえびとだいすのかけあげ</p> <p>ごはん ほうがげんまい きゅうにくのじゅんじゅん</p>
<p>【青花献立】青花は草津市の花です。</p>	<p>打ち豆汁は滋賀県の郷土料理です。</p>	<p>【減塩献立】うす味でおいしく食べましょう。</p>	<p>【防災おにぎり献立】防災について考えましょう。</p>	<p>【食育の日・かみかみ・地場産物献立】</p>
<p>21</p> <p>ほうれんそうとちやしのこまあえ やきとり</p> <p>ごはん かほちののみそしる</p>	<p>22</p> <p>こまつなとえのきのおひたし いわしのかばやき (2枚)</p> <p>ごはん あつあげのたまごとしに</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>あいさいなと はくさいのあえもの さばのしおやき</p> <p>ごはん どうふとわかめのみそしる</p>	<p>25</p> <p>ポテトサラダ ぶたにくのケチャップからめ</p> <p>アップルパン コソメスープ</p>
<p>野菜にはビタミンや食物せんがが含まれています。</p>	<p>いろいろな食品の組み合わせを考えましょう。</p>		<p>【和食の日】和食をおいしくいただきます。</p>	<p>手をきれいに洗ってから食べましょう。</p>
<p>28</p> <p>はるさめとちんげんさいのあえもの さんまのしおやき</p> <p>ごはん かぼのみそしる</p>	<p>29</p> <p>ぎゅうにくとさつまいものてんぷら (2枚) ころも</p> <p>ごはん のつべいじる</p>	<p>30</p> <p>かいそうサラダ しろみざかなのパンこやき</p> <p>わきいりごはんだいずりカレー</p>	<p>11月24日 和食の日</p> <p>11月24日は和食の日です。和食は栄養バランスが良く健康的なことや、素材の味を生かしていることなど、良いところがたくさんあります。日本の伝統的な食事を見直してみましょう。</p>	
<p>骨つきの魚をきれいに食べましょう。</p>	<p>大根を使った料理をおいしくいただきます。</p>	<p>【食物せんい献立】食物せんいの多い食べ物を知ろう!</p>		