



こんげつ もくひょう
~今月の目標~
ふゆ さむ ま
冬の寒さに負けない
しょくじ
食事をしよう!



こんげつ にち としじ ねん もっと ひる
今年21日は「冬至」といって、1年のうちで最も昼が
みじか よる なが にち ひ た
短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べて
ゆず湯に浸かると風邪をひかないといわれています。
ゆづ 湯に つかると 風邪を ひかない といわれています。
かぼちゃは、ビタミンAが豊富で、風邪予防に効果的
です。ゆずは、疲労回復効果のあるクエン酸や、美
肌効果のあるビタミンCを多く含みます。
食事にもぜひ取り入れてみてください。



げつ	か	すい	もく	きん
<p>3学期の給食は、 1月11日(水)から始まります。</p>		<p>ひつは 日付 こんだて 献立</p>	<p>1 ほうれんそうと はくさいの おかかあえ とりにくの てりやき ごはん ごもく みそしる</p>	<p>2 こまつなと もやし の にびたし ソースカツ ごはん さわかん</p>
<p>今日の献立 一口メモ</p>		<p>きょう こんだて 今日の献立 一口メモ</p>	<p>きも しよくじ 気持ちをこめて食事のあ いさつをしましよ。</p>	<p>こまつな 小松菜にはカルシウムがた くさん含まれています。</p>
<p>5 あいさいなど はくさいの あえもの ごはん うちまめじる</p>	<p>6 ラフランス ゼリー きりぼし だいこんの ごますあえ しよみざかなの やさいあんかけ ごはん はくさいの みそしる</p>	<p>7 いものこの にももの とりにくの みそだれかけ ごはん きりたんぼ なべらう</p>	<p>8 かみかみだいす あかこんにやくの おかか やきししよも (2ひき) ごはん ちくせんに</p>	<p>9 キャベツと コーンのソテー ソーセージ ケチャップソース (2ぽん) はきまう きれめいり コッパパン やさいの ようらうに</p>
<p>【地場産物・青花献立】 じばさんぶつ あおばなこんだて 地場産物を味わおう。</p>	<p>きりぼし だいこん しよもつ 切干し大根には食物せんい が豊富に含まれています。</p>	<p>あきたけん こんだて あきたけん 【秋田県の献立】秋田県 の郷土料理を味わおう。</p>	<p>【かみかみ献立】ゆっくり よくかんで食べましよ。</p>	<p>て 手をきれいに洗ってから いただきます。</p>
<p>12 ちんげんさいと しめじのおひたし ごはん かきたまじる</p>	<p>13 あいさいなど だいこんの あえもの かぼちゃの てんぷら 1ねん...1まい 2~6ねん...2まい セルフぎゅうどん</p>	<p>14 かぶの あますあえ やきほつけ ごはん がんとどきと じゃがいものにももの</p>	<p>15 はくさいの ひじきいり おひたし さばの たつたあげ (2ぎれ) ごはん きのこのみそしる</p>	<p>16 みかん チンゲンサイと ツパのいためもの むぎいり ごはん きゅうにくと やさいのカレー</p>
<p>ごはんとおかずを交互に 食べるようにしましよ。</p>	<p>【減塩献立】素材の味を かんじながら食べましよ。</p>	<p>しゆん た もの 旬の食べ物をおいしく ただきましよ。</p>	<p>くまつし 草津市でとれたはくさい菜 をおいしくただきましよ。</p>	<p>しよもつ こんだて しよもつ 【食物せんい献立】食物 せんいをたくさんとらう。</p>
<p>19 しそひじき つくだに ほうれんそうと しゆんぎくの ごますあえ さけの しょうが だれかけ ごはん おこうじる</p>	<p>20 ケーキ ブロッコリーの サラダ とりにくの アーモンドからめ ごはん ミネストローネ</p>	<p>21 ひじきの にももの さわらの ゆうあんやき ごはん かぼちゃの みそしる</p>	<div data-bbox="970 1579 1516 2190" data-label="Complex-Block"> <p>くまつしさん 草津市産</p> <p>はくさい 白菜 キャベツ にんじん こめ 米 はくさい菜 あお 青ねぎ こまつな 小松菜 ほうれん草 みそ あおばなこ 青花粉 な 菜 あいさい菜</p> </div>	
<p>【食育の日】冬の寒さに負け ない食事をしよう。</p>	<p>【クリスマス献立】みんな で楽しく食べましよ。</p>	<p>【冬至献立】ゆずやかぼ ちやを使った献立です。</p>		

こんげつ せうしょく ばい じばさんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

しがけんさん 滋賀県産

ぎゆうにゆう 牛乳
こむぎこ 小麦粉の一部
いと 糸みつば
こむぎこ 小麦粉
しゆんぎく 春菊
だいず 大豆
こめこ 米粉
みそ