



こんげつ もくひょう  
**～今月の目標～**  
 た  
**よくかんで食べよう!**

めやす ひとくち がい  
**目安は一口30回**

こんげつ きょうしゅく 献立 じほさんぶつ  
**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  
 こめ 米  
 みそ 味噌  
 あおばなこ 青花粉  
 あいさいな 愛彩菜  
 こまつな 小松菜  
 チンゲン菜  
 サイ 三太郎大根  
 さんたらうだいこん 三太郎大根  
 あお 青ねぎ  
 みずな 水菜  
 たまねぎ たまねぎ  
 はくさい菜 ほうろく菜  
 にんじん 人参

しがけんさん 滋賀県産  
 ぎゅうにゅう 牛乳  
 みそ 味噌  
 ぎゅうにく 牛肉  
 こむぎこ 小麦粉の一部  
 いちぶ 大豆  
 だいず 豆腐  
 とうふ とうふ  
 ほうれん草 ほうれん草  
 なま 生しいたけ  
 み 三つ葉  
 ば もやし  
 きゅうり きゅうり  
 湯葉 湯葉  
 すじえび 石貝  
 発芽玄米 発芽玄米  
 小麦粉 小麦粉  
 米粉 米粉

げつ	か	すい	もく	きん
<b>6月</b> <b>「食育月間」</b> です! 	<b>ひつけ</b> <b>白付</b> こんだて <b>献立</b>	<b>1</b> もやしのちゅうか サラダ えびしゅうまい 1~4ねん...2コ 5・6ねん...3コ ごはん マーボー豆腐	<b>2</b> こまつなと もやしの おかかあえ あつあげの そぼろあんかけ ごはん しらたまじる	<b>3</b> はくさいと みずなの こんぶあえ さわらの ごまだれかけ かぼちゃの みそじる
<b>6</b> たこと きゅうりの すのもの ちくわのてんぷら 1ねん...1ぼん 2~6ねん...2ぼん ごはん ぶたじゃが	<b>7</b> きんぴらごぼう さけのしおやき ごはん ぶたじる	<b>8</b> あいさいなと きりほしだいこんの あえもの いかの ごまがらめ ごはん しそひじき ちくぜんにつくだに	<b>9</b> キャベツの ごまあえ ソースカツ ごはん じゃがいもと わかめのみそじる	<b>10</b> かいそうサラダ たらこの ころそうやき しゃくパン りんご チリコンカン ジャム
すには、食べ物 <small>もの</small> を腐 <small>くさ</small> りにくくするはたらき <small>はたらき</small> もあります。	おかずばかり食べて、ごはんが残 <small>のこ</small> らないようにしましょう。	【かみかみ献立】かみごたえのある食べ物 <small>もの</small> を食べよう!	キャベツにはビタミンCが含まれてます。	【食物せんい献立】食物せんいの多い食べ物 <small>もの</small> を食べよう!
<b>13</b> チンゲンサイの サラダ とりにくの カレーやき ごはん いしがい チャウダー	<b>14</b> きゅうにくと ごぼうの しぐれに すじえびのり あおばな かきあげ ごはん あじつけ かきたまじるのり	<b>15</b> だいこんと みずなの あえもの さばの しょうがだれかけ ごはん うちまめじる	<b>16</b> もやしと きゅうりの あえもの しじゅもの しんりょくあげ 1ねん...1び 2~6ねん...2び ごはん はつがげんまい ゆばのみそじる	<b>17</b> こまつなと はくさいの えのきあえ ぶたにくの からあげ ねぎだれかけ ごはん たまねぎと わかめのみそじる
食事のあいさつには、それぞれ意味 <small>いみ</small> があります。	【青花・地場産物献立】	打ち豆汁は、滋賀県の郷土料理の一つです。	手が手な食べ物 <small>もの</small> にも大切なはたらき <small>はたらき</small> があります。	【食育の日】よくかんで食べよう!
<b>20</b> ごぼう サラダ こまつなハンバーグの おろしかけ ごはん さつまいもの みそじる	<b>21</b> あじつけ きゅうり はもの いそべあげ ごはん うめぼし じゃがいもと ツアのおまに	<b>22</b> ひじきいり おひたし とりにくの てりやき ごはん けんちんじる	<b>23</b> シメクワ・サーゼリー にんじん シリシリ ぶたにくの からあげ ごはん もすくいりのみそじる	<b>24</b> ほうれんそうと もやしのナムル フルコギ ごはん はるさめスープ
正しい姿勢で食べると、食べ物の消化 <small>しょうか</small> もよくなります。	野菜や魚などのおいしい時期を「旬」と言います。	和食は栄養のバランスがよいのが特徴です。	【沖縄県の献立】沖縄県の料理を味わおう!	肉だけでなく、野菜もしっかり食べましょう。
<b>27</b> こふきいも ぶたにくの しょうがやき ごはん こもくみそじる	<b>28</b> ひじきのにもと とりにくの からあげ ごはん さわにわん	<b>29</b> さくらんぼ キャベツと ハムのソテー むぎいりごはん ビーフカレー	<b>30</b> アセロラゼリー ほうれんそうと あかこんにゃくの おひたし やきほっけ ごはん きりほしだいこんのみそじる	赤こんにゃくは近江八幡市の特産物です。
食器の正しい置き方を確かめましょう。	【減塩献立】減塩のよさを知ろう!	さくらんぼは、今の時季が旬の果物です。	赤こんにゃくは近江八幡市の特産物です。	食育の大切さを知ろう!