

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
 さかな
魚をじょうずに食べよう!



こんげつ きゅうしょく はい
今月の給食に入っている地場産物

くまっしさん
草津市産



こめ 米
 みそ 味噌
 あおばなこ 青花粉
 あいさい菜
 な はくさい菜
 キャベツ
 ほうれん草
 そうみずな 水菜
 こまつな 小松菜
 あお 青ねぎ

しがけんさん
滋賀県産



ぎゅうにゅう 牛乳
 みそ
 こむぎこ 小麦粉の一部
 いちぶ 三つ葉
 みば わかさぎ
 だいず 大豆
 こむぎこ 小麦粉
 はつがげんまい 発芽玄米
 こめ 米粉

げつ	か	水	木	金
	日付 こんだて 献立	1 あいさいなの くきわかめあえ さわらの こまだれかけ 	2 ほうれんそうと ぶたにくの もやしのかみ ほうれんそうと ほうれんそうと 	3 せつぶんまめ はるさめの すのもの いわしの てんぷら 
	きょう こんだて 今日の献立 ひとくち 一口メモ	にがて ひとくち た 苦手なものも一口は食べてみましょう。	にほんがた しよくじ りそうてき 日本型の食事は理想的な栄養バランスです。	せつぶんこんだて 【節分献立】 きょう せつぶん 今日は節分です。
6 ちんげんさいと ぶたにくの はくさいの こんぶあえ アーモンドからめ 	7 はくさいの ひじきの おひたし さけの こまだれかけ 	8 こまつなの あえもの いかの いそべあげ 	9 ブロッコリーの あえもの きゅうにくの てっばんやき 	10 ツナサラダ ハンバーグ ケチャップソース 
かんしゃ しよくじ 感謝して、食事のあいさつをしましょう。	くまっし 草津市でとれたはくさい菜をいただきます。	こんだて 【かみかみ献立】 よくかんで食べましょう。	え ブロッコリーには、ビタミンAやCが含まれています。	せつ 石けんできれいに手を洗ってから食べましょう。
13 さつまいもの あおばなてんぷら ぶたにくと こぼうの しぐれに 	14 ほうれんそうと しめじの おかかあえ あじの なんぶやき 	15 いよかん あいさいの はくさいの あえもの わかさぎの たつたあげ 	16 ポテトサラダ とりはくの てりやき 	17 はくさいの こまつなの こまあえ さばの しょうがだれかけ 
あおばなこんだて てん あお 【青花献立】天ぷらに青花粉が入っています。	さんかくた 「三角食べ」や「ジグザグ食べ」をしましょう。	し ばんざつ こんだて じもと 【地場産物献立】地元でとれる産物を食べよう。	たの た けんこう からだ 楽しく食べると健康な体づくりにつながります。	にほんがた しよくじ こんだて 【日本型の食事献立】バランスの良い献立です。
20 ひじきの ぶたにくの にももの からあげ 	21 はくさいと だいずと ほうれんそうの おひたし こぼうの かきあげ 	22 はるさめと ちんげんさいの あえもの やきとり 	23 きんぴら さんまの しおやき 	24 りんご しろみぎかなの パンこやき 
しせい ま た しよくか 姿勢良く食べると、消化もよくなります。	げんこんだて あじ 【減塩献立】うす味をおいしくいただきます。	やさい びょうき ま 野菜は病気に負けない体を作るのに必要です。	ほねつ さかな じょうず た 骨付きの魚を上手に食べましょう。	しよくつ こんだて しよくつ 【食物せんい献立】食物せんいをたくさんとろう。
27 こまつなと はくさいの おひたし あつあげの にくみそかけ 	28 かにときゅうりの すのもの たら の カリンあげ 	がつ か 2月3日は 節分です 		
あつあ だいず 厚揚げは大豆からできています。	いしかわけん こんだて じが に 【石川県の献立】治部煮は石川県の郷土料理です。	せつぶん まめ 節分といえば、豆まきです。 まめ おに そと ふく うち こえ 豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけまめを食べる病気をやわらわ お ねが ぎょうじ 災いが起こらないように願う行事です。		