

こんげつ もくひょう
~今月の目標~
 さかな た
魚をしょうずに食べよう!

こんげつ きゅうしょく ばい しぼさんぶつ
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

ぎゅうにゅう 牛乳
 こむぎこ 小麦粉の一部
 いちぶ 大麦
 おおむぎ 小麦粉
 こむぎこ 小麦粉

はつがげんまい 発芽玄米
 みそ
 しいがい 石貝(たてぼし)
 もやし

くまつしさん 草津市産

こめ 米
 あおばなこ 青花粉
 な あいさい菜
 な こまつ菜

な みぶ菜
 みずな 水菜
 にんじん 人参
 そうほうれん草 ほうれん草
 あお 青ねぎ

げつ	か	すい	もく	きん
<p>がつ にち 12月22日は、 「冬至」</p> <p>ゆ はい びょうきよぼう ゆず湯に入って、病氣予防。</p>	<p>ひづけ 白付</p> <p>こんだて 献立</p> <p>きょう こんだて 今日の献立 ひとくち 一口メモ</p>	<p>1</p> <p>ほうれんそうと いかしのこま はくさいの だれかけ おひたし 1・2ねん…1きれ 3~6ねん…2きれ</p> <p>ごはん わかめとたまねぎの みそしる</p>	<p>2</p> <p>だいごんと みぶなの こんぶあえ</p> <p>ぶたにくの てっばんやき</p> <p>ごはん こうやどうろの にもの</p>	<p>3</p> <p>こまつなと はくさいの かつおあえ</p> <p>さんまの しおやき</p> <p>ごはん おでん</p>
<p>6</p> <p>ほうれんそうと ハンバーグ もやしのごまあえ てりやきソース がけ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>7</p> <p>れんこんの きんぴら さけの たつたあげ</p> <p>ごはん じゃがいもの みそしる</p>	<p>8</p> <p>かぶと みずなの あえもの あえもの</p> <p>ぶたにくと しろねぎの つけやき</p> <p>ごはん ちくせんに</p>	<p>9</p> <p>ひじきのにもん かれのい あおばなあげ</p> <p>ごはん だいごんと はくさいの みそしる</p>	<p>10</p> <p>コールスロー とりにくの サラダ カレーやき</p> <p>しょく パン いちご ジャム じゃがいもの トマトに</p>
<p>ごまは、昔は薬として使わ れていたそうです。</p>	<p>給食の入れ物に残らないよ うに配りましょう。</p>	<p>【かみかみ・食物せんい献 立】</p>	<p>【青花献立】青花献立を味 わおう。</p>	<p>給食のパンは、そぼく味でお かずに合います。</p>
<p>13</p> <p>かぼちゃの からあげ ぶたどんのく のせてね</p> <p>むぎいりごはん のっぺいじる</p>	<p>14</p> <p>しゅんぎくいり あじの ごまあえ てりやき</p> <p>ごはん ぶたじゃが</p>	<p>15</p> <p>ブロッコリーの おかかあえ とりにくの ごまあげ</p> <p>ごはん さつまいもの みそしる</p>	<p>16</p> <p>はるさめサラダ ホキの ハーブやき</p> <p>むぎいりごはん ふゆやさい カレー</p>	<p>17</p> <p>ぎゅうにくと たてぼしと ごぼうの あいさいないり しぐれに かきあげ</p> <p>はつがげんまい おこうじる ごはん</p>
<p>【減塩献立】素材の味を味 わって食べよう。</p>	<p>魚は元気な体をつくる食べ 物のです。</p>	<p>ブロッコリーは、ビタミンが たっぷりふくまれています。</p>	<p>麦には、米より多くの食物せ んいがふくまれています。</p>	<p>【食育の日・地場産物・郷土 料理献立】</p>
<p>20</p> <p>きりぼし さいわらの だいごんの ゆうあんやき にもん</p> <p>ごはん かぼちゃの みそしる</p>	<p>21</p> <p>ケーキ</p> <p>ブロッコリーの ローストチキン サラダ ケチャップ ソースかけ</p> <p>ごはん コンソメスープ</p>	<p>冬休みの 食生活 4か条</p>		
<p>【冬至献立】「ん」のつく食べ 物を食べると良いそうです。</p>		<p>【クリスマス献立】クリスマス の料理を味わおう。</p>		
<p>冬休みは、クリスマスやお正月などの行事があ り、食べすぎや栄養のかたよりが心配されます。 野菜は不足しがちなので意識して食べましょう。 また、寒いからと部屋ですごすことが多くなり 運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと 適度な運動で体調を整えましょう。</p>				
<p>1 早寝・早起き・朝ごはん</p>		<p>2 野菜をしっかり食べる</p>		
<p>3 食べ過ぎに気をつける</p>		<p>4 適度に体を動かす</p>		