

～今月の目標～

新米を食べよう

農家の方が、春に田植えをして稲を育て、秋に収穫しました。できたての新米です。

今月の給食に入っている地場産物

くさつしさん  
草津市産

こめ 米  
あおばなこ 青花粉  
なみず菜

しがけんさん  
滋賀県産

ぎゅうにゅう 牛乳  
みそ  
ゆば  
うまめ とうもろこし  
しろ 白ねぎ  
あお 青ねぎ

曜日	火	水	木	金
日付 10月1日 献立	1 ぶたにくと あつあげの やさいの いためもの ごはん みずなど わかめの すましじる	2 こまつなど たらの えのきたけの おひたし ごはん ざいもの そぼろに	3 もやしと ほうれんそう のあえもの ごはん じゃがいもと あつあげのもの	4 スイーツ だいこんサラダ かぼちゃ ナン キーマカレー
今日の献立 一口メモ	ごはんは、エネルギーのもとになります。	【減塩献立】うす味に慣れよう。	食物せんの多い食べ物を食べよう。	ナンにカレーをつけて食べよう。
7 のりしおポテト ぶたどんぐり ごはん かけてね はくさいの みそじる	8 りんご のむヨーグルト きんぴらごぼう いかの ガーリックやき ごはん こうやどうふと ざいもの にももの	9 きりぼしだいごんの にももの ごはん すましじる	10 ポテトサラダ さけのハーブやき ごはん かぼちゃのポタージュ	11 ココア ぎゅうにゅう だしもの ししゃもの からあげ 小 1・2年…1び にんじんの 3～6年…2び あまずあえ 中学生…2び ごはん けんちんじる
【食物せんい献立】食物せんいは、おなかの中をそうじします。	【かみかみ献立】よくかんで食べよう。	きりぼしだいごん だいこん ほ 切干大根は、大根を干したものです。	【目によい献立】目によい食べ物を食べよう。	ししゃもは、カルシウムがたっぷりです。
14 スポーツの日	15 キャベツと ツナのサラダ ホキの レモンソース かけ ごはん ポークシチュー	16 こまつなど はくさいの おかがあえ ごはん あつあげと やさいのみそに	17 ちくわのこめこ あおばな ぶたにくと てんぷら あかごんにやくの しぐれに 小 1・2年…1きれ 3～6年…2きれ 中学生 ……2きれ ごはん うちまめじる	18 *中学校の給食はありません。 チンゲンサイの ごまあえ ごはん さわらの しおこうじやき にくじゃが
	野菜を食べると、体の調子が整います。	にが手なもの、ひと口チャレンジしましょう。	【食育の日、地場産物・郷土料理・青花献立】	魚の栄養は、体をつくる働きがあります。
21 きゅうりと ホキの こみあげ ちゅうかあえ ごはん はくさいいり マーボーどかふ	22 こまつなど ハンバーグの もやしの きのごソースかけ ごまあえ ごはん さつまいもの みそじる	23 あげざいもの とりそぼろどんぐり ごはん かけてね こめこめんいり すましじる	24 ほうれんそうと えのきのあえもの ごはん あじの ねぎだれかけ ちくぜんに	25 チンゲンサイと タッカルビ もやしのナムル ごはん わかめスープ
みそは、大豆から作られます。	ごはんとみそするの組み合わせは、伝統的な食事です。	ざいものは、秋から冬にかけてたくさんとれます。	根の部分を食べる野菜を根菜といいます。	韓国の料理を味わって食べよう。
28 もやしの ごまずあえ さばのしおやき ごはん じゃがいもの みそじる	29 さつまいもの とりの こめこてんぷら ざつぱりに 小 1・2年…1まい 3～6年…2まい 中学生 ……3まい ごはん さわにわん	30 さんまの オリブやき ミートポテト 小 1～3年…1きれ 4～6年…2きれ 中学生 ……2きれ ごはん コンソメスープ	31 はるさめと チンゲンサイの あえもの ごはん ぶたにくの しょうがやき だいこんと がんもどきの にもめ	いねかりのようす 
ごまは、良い香りとうま味があります。	すかつか げんえん 酢を使うと減塩できます。	じゃがいものビタミンCは、加熱しても壊れにくいです。	がんもどきは、とうふから作られています。	