

こんげつ もくひょう
~今月の目標~

わしよく し
和食のよさを知ろう

こんげつ きゅうしょく はい じばさんぶつ
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
あおばなこ 青花粉
みぶ菜
あおいさい菜

こめ 米
あお 青ねぎ

しがけんさん 滋賀県産
おうみぎゅう 近江牛
いちは 近江米
おみまい 近江米ムースの一部
ぎゅうにゅう 牛乳
パンの小麦粉
みそ
うどん
おおむぎ 大麦
きゅうり

運粉
こめこ 米粉
こむぎこ 小麦粉
キャベツ

| げつ 月 | か 火 | すい 水 | もく 木 | きん 金 |
|--|---|--|---|---|
| <p>11月24日は「和食の日」です。 11月24日の理由は「いい日本食」を語呂にしたものだからです。 草津市の学校給食は、和食が多く旬の食材や行事食を取り入れて季節を感じられるようにしています。また滋賀県や草津市で作られた食材を使っています。</p> | | <p>11月24日 和食の日</p> | <p>ひつげ 日付 こんだて 献立 きょう こんだて 今日 献立 ひとくち 一ロメモ</p> | <p>1 だいごんの こんにあえ とりにくの カレーあげ ごはん ごもく みそしる</p> <p>しよき おかた たし 食器の置き方を確かめよう。</p> |
| <p>4 ぶんか ひ 文化の日 ごはん やさい スープ</p> | <p>5 おうみまいムース ぶたにくと やさいの しおこうじいため きびなごの いそべあげ ごはん にくどうふ</p> <p>きびなごはカルシウムが豊富に含まれています。</p> | <p>6 にんじんと ツナのいためもの ぶたにくの ねぎしおやき わかめ ごはん とりにくが</p> <p>わかめごはんを食べよう。</p> | <p>7 チンゲンサイと もやしのナムル ヤンニョムふう チキン ごはん トック</p> <p>かんこりょうりょく あじ 韓国料理を味わって食べよう。</p> | <p>8 いちご ジャンム ごぼう たらの サラダ はーブやき げんりょう コッペパン さつまいもの シチュー</p> <p>パンは一口ずつちぎって食べよう。</p> |
| <p>11 きゅうりと ツナのサラダ ごはん やさい スープ</p> | <p>12 のお ヨーグルト コールスロー サラダ しろみさかなの ばんこやき ごんぎいけ ごはん ビーフ カレー</p> | <p>13 はるさめの ちゅうかあえ ユーリンチー ごはん わかめ スープ</p> | <p>14 ひじきの にも ハンバーグ おろしソース かけ ごはん とうふと わかめの みそしる</p> | <p>15 さつまいもの きりぼし こめこてんぷら だいにくとツナの いためもの ごはん こめごめんいり すましじる</p> |
| <p>げんえんこんだて えんぴんと 【減塩献立】塩分を摂りすぎないようにしよう。</p> | <p>ごはんを食べよう。</p> | <p>ちゅうかりょうりょく あじ 中華料理を味わおう。</p> | <p>かいそう なかま ひじきは海藻の仲間です。</p> | <p>きりぼしだいにくと だいにくと かんそう 切干大根は大根を乾燥させてつくります。</p> |
| <p>18 もやしと ほうれんそうの おかかあえ ちくわの こめこ てんぷら ごんぎいけ ごはん いれよう</p> | <p>19 だいごんと カレイの みぶなの おおばなあげ ごはん とりにくの じゆんじゆん</p> | <p>20 ジャーマン ポテト チキンの マスタード ソテー ごんぎいけ ごはん ハヤシ ソース</p> | <p>21 だいごんと はくさいの ゆかりあえ あつあげの にくみそかけ ごはん じゃがいもの うまに</p> | <p>22 あじつけ のり こまつなと もやしの ごまあえ ごはん さんまの しおやき とんじる</p> |
| <p>「近江うどん」は、滋賀県でとれた小麦で作られています。</p> | <p>【食育の日、地場産物・郷土料理、青花献立】</p> | <p>ジャーマンポテトはドイツの料理です。</p> | <p>【食物せんい献立】食物せんいの多い食べ物を食べよう。</p> | <p>【和食の日献立】和食のよさを知ろう。</p> |
| <p>25 のお ヨーグルト (ブルーベリー) もやしと とりにくの ごまがあげ ごはん こんさいのもの</p> | <p>26 ぶたにくと えのきの しぐれに さわらの たりやき ごはん キャベツの みそしる</p> | <p>27 あじつけ きゅうり すいーと ポテト あじつけ いかのしょうが たれかけ ごはん ちくぜんに</p> | <p>28 わかめの レモン おひたし ぶたにくの アーモンド からめ ごはん ぎわにわん</p> | <p>29 あいさいなど ちくわの かきあげ ごはん かけてね さつまいもの みそしる</p> |
| <p>さといものは、胃のはたらきを助けます。</p> | <p>えのきは疲労回復に効果があります。</p> | <p>ごはんとおかずを交互に食べよう。</p> | <p>【かみかみ献立】よくかんで食べよう。</p> | <p>【肉の日献立】近江牛は滋賀県のブランド牛です。</p> |