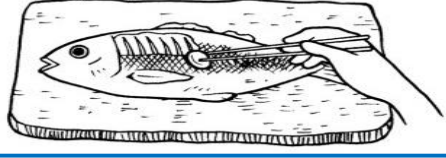








こんげつ もくひょう  
~今月の目標~

さかな じょうず た  
魚を上手に食べよう



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

<p>くさつしさん 草津市産</p>  <p>こめ 米</p>  <p>あお 青ねぎ</p>	<p>あおばなこ 青花粉</p>  <p>あいさいな 愛彩菜</p>	<p>しがけんさん 滋賀県産</p>  <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  <p>こむぎこ 小麦粉</p>  <p>みそ</p>  <p>キャベツ</p>	<p>おうまい いちぶ 近江米ムースの一部</p>  <p>こむぎこ 小麦粉</p>  <p>おうみぎゅう 近江牛コロッケ</p>  <p>とうふ</p>
--	---	--	--

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
ひつげ 日付	<p>もうすぐ冬休み!</p> <p>食生活のポイント</p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p> <p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p> <p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p> <p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> <p>冬野菜をたっぷり食べよう</p> <p>ふゆやす きそく 冬休みも規則 ただ せいかつ 正しい生活を こころ 心がけましょう。</p> 			
こんだて 献立				
きょう こんだて 今日の献立				
ひとくち 一口メモ				
2	3	4	5	6
<p>はくさいと あいさいなの あえもの</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>ちんげんさいと ツナのいためもの</p> <p>ホキの あおばなあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの みそしる</p>	<p>キャベツの サラダ</p> <p>ハンバーグ ケチャップ ソースかけ</p> <p>むぎいりごはん</p> <p>チキンカレー</p>	<p>りんごタルト(中のみ)</p> <p>ひじきの にも</p> <p>あじの いそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>のむヨーグルト (マスカット)</p> <p>もやしの ごますあえ</p> <p>とりの しおからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>よせなべふうに</p>
<p>しよつき ただ お 食器が正しく置けているか かくにん 確認しよう。</p>	<p>あおばなこんだて 【青花献立】</p> <p>あおばな くさつし はな 青花は草津市の花です。</p>			
<p>9</p> <p>ほうれんそうの ごますあえ</p> <p>やきさんま</p> <p>ごはん</p> <p>ざつまじる</p>	<p>10</p> <p>おうまいムース</p> <p>あいさいな ナムル</p> <p>おうみぎゅう コロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>びりから とうにゅう マニボー豆腐</p>	<p>11</p> <p>はくさいの うめかつおあえ</p> <p>ぶたにくと まいたけの つけやき</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p>	<p>12</p> <p>きりぼしだいこんの そぼろいため</p> <p>きびなごの カレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげと じゃがいもの にも</p>	<p>13</p> <p>ケーキ</p> <p>ブロッコリーの サラダ</p> <p>フライド チキン</p> <p>げんりよう コッペパン</p> <p>ふゆやさいの スープ</p>
<p>しよくいく ひこんだて 【食育の日献立】</p> <p>さかな じょうず た 魚を上手に食べよう。</p>	<p>17</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>にんじんと ツナのいためもの</p> <p>さばのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくじる</p>	<p>18</p> <p>しよくもつ こんだて 【食物せんい献立】</p> <p>しよくもつ 食物せんいをとろう。</p> <p>きゅうりの こんぶあえ</p> <p>さわらの しおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>とりだんごと やさいのみそに</p>	<p>19</p> <p>ゆげゼリー</p> <p>れんごんの きんびら</p> <p>とりにくと かぼちゃの たれがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>こめごめんいり すましじる</p>	<p>12月21日は、 とうじ 「冬至」</p> 
<p>ごはんはからだご を動かすエネル ギー源になります。</p>	<p>さばのあぶらはけつまき 血液をサラ サラにしてくれます。</p>	<p>て た もの ひとくち た にが手な食べ物も一口は食 べてみよう。</p>	<p>とうじこんだて とうじ いちねん 【冬至献立】冬至は一年で もっと ひる みじか ひ 最も昼が短い日です。</p>	<p>ゆ ゆず湯につかって びようきぼう 病気予防</p>



3学期の給食は、中学校は1月8日(水)  
小学校は1月9日(木)から始まります。



よいお年を!