



こんげつ もくひょう
～今月の目標～
きゅうしょくつか
給食に使われている
じぼ さんぶつ し
地場産物を知ろう



こんげつ きゅうしょく はい じぼ さんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

くまつしさん 草津市産

こめ 米

あおばなこ 青花粉

な みぶ菜

あお 青ねぎ

みすな 水菜

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

みそ

う まめ 打ち豆

おおむぎ 大麦

こむぎこ 小麦粉

こめこ 米粉

きゅうり

キャベツ

みつば

しろ 白ねぎ

| げつ | か | すい | もく | きん |
|---|---|--|---|--|
| <p>地場産物とは、自分が住んでいる所の近くでとれたり、作られたりした食べ物のことで、地元<small>もと</small>の場所<small>ばしょ</small>で産<small>う</small>まれた物<small>もの</small>という意味です。草津市の学校給食には、草津市や滋賀県でとれた食べ物をたくさん使っています。地場産物を調べてみましょう。</p> | | | | |
| | | <p>1</p> <p>はくさいの にびたし</p> <p>ぶたにくの ガーリックやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごくじゃが</p> | <p>2</p> <p>かしわもち</p> <p>ほうれんそうと もやし<small>の</small>あえもの</p> <p>カレーの からあげ</p> <p>たけのこ ごはん</p> <p>ずましじる</p> | <p>5月5日</p> <p>端午の節句</p> <p>ちまき</p> <p>かしわもち</p> |
| ひつげ 日付 | <p>7</p> <p>小1・2ねん…1こ</p> <p>小3～6ねん…2こ</p> <p>中 ……3こ</p> <p>さつまいもの こめこてんぷら</p> <p>とりそぼろどん<small>の</small>く</p> <p>かけてね</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく みそじる</p> | <p>8</p> <p>ござかな</p> <p>アスパラいり おかかあえ</p> <p>ぶたにくのアーモンドからめ</p> <p>ごはん</p> <p>ざわにわん</p> | <p>9</p> <p>ぶたにくと ごぼうの ピリからいため</p> <p>さわらの しおこじやき</p> <p>ごはん</p> <p>とりの すきやき<small>に</small></p> | <p>10</p> <p>プリン (卵・乳未使用)</p> <p>こまつなと キャベツの こまあえ</p> <p>やきとり</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの すましじる</p> |
| こんだて 献立 | <p>今日<small>こんにち</small>の献立<small>けんりつ</small>一口メモ</p> <p>どんぶりは、日本生まれの料理<small>りょうり</small>です。</p> | <p>【かみかみ献立】</p> <p>よくかんで食べよう。</p> | <p>魚<small>いしな</small>を味<small>あじ</small>わって食べよう。</p> | <p>小松菜<small>こまつな</small>は緑黄色野菜<small>りよくおうしよく やさい</small>です。</p> |
| <p>13</p> <p>きゅうりと ツナのサラダ</p> <p>たら<small>の</small>ハーブやき</p> <p>ごはん</p> <p>チキンカレー</p> | <p>14</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>チンゲンサイと もやし<small>の</small>ナムル</p> <p>ヤンニョム<small>の</small>チキン</p> <p>ごはん</p> <p>トック</p> | <p>15</p> <p>あかこんにゃく<small>の</small> そぼろ<small>に</small></p> <p>さつまいもの あおばなかきあげ</p> <p>ごはん</p> <p>うちまめじる</p> | <p>16</p> <p>あじつけ きゅうり</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>がんもどきと はるやさいの<small>に</small>もの</p> | <p>17</p> <p>はるさめの あえもの</p> <p>きびなごの いそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふの <small>に</small>もの</p> |
| <p>【食物せんい献立】食物せんいの働きを知ろう。</p> | <p>韓国<small>かんこく</small>では、音<small>おと</small>を立てずに食べるマナー<small>まな</small>があります。</p> | <p>【食育の日・地場産物・きょうどりょうり あおばなこんだて 郷土料理・青花献立】</p> | <p>はる 春が旬<small>しゅん</small>の野菜<small>やさい</small>を味<small>あじ</small>わおう。</p> | <p>はるさめ 春雨<small>はるさめ</small>は、いもから作<small>つく</small>られています。</p> |
| <p>20</p> <p>キャベツと チンゲンサイの かつおあえ</p> <p>ぶたにくの ねぎしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>あつあけの き<small>の</small>こあんかけ ぶ<small>う</small>に</p> | <p>21</p> <p>だいこんと みぶなの こんぶあえ</p> <p>さば<small>の</small> たつたあげ</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツの みそじる</p> | <p>22</p> <p>きゅうりと もやし<small>の</small> ごますあえ</p> <p>あつあけの にくみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこめんいり すましじる</p> | <p>23</p> <p>にんじんと ツナの いためもの</p> <p>ホキの あますあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそじる</p> | <p>24</p> <p>りんごジャム</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>とりにく<small>の</small> カレーやき</p> <p>しょうパン</p> <p>ポタージュ スープ</p> |
| <p>【減塩献立】</p> <p>うす味<small>あじ</small>の大切<small>たいせつ</small>さを知ろう。</p> | <p>さば<small>の</small>あぶらは、体<small>からだ</small>によいあぶらです。</p> | <p>だいず 大豆<small>だいず</small>は色<small>いろ</small>々な食品<small>しょくひん</small>の原料<small>げんりょう</small>になります。</p> | <p>ぎゅうにゅう 牛乳<small>ぎゅうにゅう</small>はじょうぶな骨<small>ほね</small>を作りま<small>つく</small>す。</p> | <p>パンは一口<small>ひとくち</small>ずつ、ちぎって食べよう。</p> |
| <p>27</p> <p>もやし<small>の</small> いためもの</p> <p>すぶたぶ<small>う</small></p> <p>ごはん</p> <p>はるさめと わかめ<small>の</small>スープ</p> | <p>28</p> <p>ひじき<small>の</small> につ</p> <p>とりにく<small>と</small> き<small>の</small>こ<small>の</small> てっばんやき</p> <p>ごはん</p> <p>きどいもの みそじる</p> | <p>29</p> <p>はくさいと みすな<small>の</small> ゆかりあえ</p> <p>あじ<small>の</small> ごまだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにく<small>と</small> だいこん<small>の</small> <small>に</small>もの</p> | <p>30</p> <p>きりぼし だいこん <small>の</small>ごまあえ</p> <p>ハンバーグ たりやき ソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふと わかめ<small>の</small> みそじる</p> | <p>31</p> <p>キャベツ<small>の</small> じゃこ<small>の</small>いため</p> <p>とりの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの うま<small>に</small></p> |
| <p>ごはんとおかずを交互<small>こうご</small>に食べよう。</p> | <p>ひじき<small>の</small>を味<small>あじ</small>わおう。</p> | <p>苦手<small>にがて</small>な食べ物<small>た</small>も一口<small>ひとくち</small>は食べよう。</p> | <p>きりぼし<small>の</small>だいこんは食物せんいが豊富<small>ほうふ</small>です。</p> | <p>ちりめんじゃこ<small>に</small>はカルシウムがたくさん入<small>はい</small>っています。</p> |