

こんげつ きゅうしょよひ はい じほさんぶつ
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

こめ 米
 あおばなこ 青花粉
 ちや 茶

しがけんさん
滋賀県産

あお 青ねぎ
 みつば
 きゅうりにゅう 牛乳
 おおむぎ 大麦
 こむぎこ 小麦粉
 みそ
 こめこ 米粉
 はつがけんまい 発芽玄米
 とうふ
 ゆば
 ほんもろこ
 ちや お茶プリンの材料の一部
 ざいりょう いちぶ
 たまねぎ
 きゅうり

こんげつ もくひょう
～今月の目標～

**よくかんで
 た
 食べよう!**

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
------	-----	------	------	------

ひつげ 日付

こんだて **献立**

オススメ! かみかみおやつ

よくかんで、味わって食べよう!

きょう 今朝

ひとくち 一口メモ

ナッツ類
 ドライフルーツ
 堅焼きせんべい
 野菜 スティック
 小魚
 すめ

<p>3 こざかな</p> <p>スイーツ さつまいも ビビンバのぐ かけてね むぎいりごはん トック</p>	<p>4</p> <p>こまつなと はくさいの ごまあえ あじのしおやき ごはん あつあげと こんさいの にももの</p>	<p>5</p> <p>きりぼし だいごんの にももの ごはん ざわにわん とりにくと じゃがいもの たれがらめ ごはん さわにわん</p>	<p>6</p> <p>さくらんぼ ゼリー キャベツと あつあげの みそいため ごはん ぶたにくの なんぶやき すましじる</p>	<p>7 ココアぎゅうにゅう</p> <p>こまつなと こんぶあえ ごはん きびなこの カレーあげ ぶたにくと とうがんの にももの</p>
--	--	--	--	--

かんこりより 韓国料理は、少しぴりか
 らいのがとくちょうです。

けんえんにんだて 【減塩献立】ごまの風味を
 味わって食べよう。

きりぼしだいごん 切干大根は、生の大根よ
 りも栄養が多いです。

つか りょうり 南ぶ ぐまを使った料理を南部
 や 焼きといえます。

ぎゅうにゅう 牛乳は、カルシウムが多
 いです。

<p>10</p> <p>かぼちゃの からあげ かけてね むぎいりごはん あかだし みそしる</p>	<p>11 れいとuringo</p> <p>きゅうりと さわらの わかめの しょうがだれかけ すのもの ごはん じゃがいもの そぼろに</p>	<p>12</p> <p>ぶたにくと やさいの いためもの ごはん ごもくすましじる あつあげの でんがく</p>	<p>13</p> <p>チンゲンサイと だいごんの おかかあえ ごはん さばのしおやき じゃがいもの みそしる</p>	<p>14</p> <p>ごぼうサラダ マーマレード チキン げんりょう にくとうパン ラタトゥイユ</p>
--	--	--	---	---

かつどう ごはんは、活動するエネ
 ルギーのもとになります。

しょくもつ こんだて しょくもつ 【食物せんい献立】食物せ
 んいは、野菜などに多いです。

あつ だいず つく 厚あげは、大豆から作ら
 れています。

きゅうしょよひ しる にぼ 給食のみそ汁は、煮干し
 であしをとっています。

て せっ であら 手を石けんで洗ってから
 じゅんぴ 準備をしましょう。

<p>17 こざかな</p> <p>じゃがいもの ころがし ハンバーグ おろしソースかけ ごはん わかめと たまねぎの みそしる</p>	<p>18</p> <p>きんぴら ごぼう ししゃもの あおばなあげ 小1・2ねん：1び 3～5ねん：2び 中・・・2び ごはん こうやどうふの にももの</p>	<p>19 おちやプリン (乳・卵不使用)</p> <p>あかこんにやくの おかかに ほんもろこの ねぎだれかけ ごはん はつがけんまい とりにくの じゅんじゅん</p>	<p>20</p> <p>きゅうりの おかかあえ ごはん がんもどきと やさいのみそに とりにくの つげやき</p>	<p>21</p> <p>チンゲンさいの なめだけあえ ごはん ぶたにくの レモンソースかけ ぶたにくの こめごめんいり すましじる</p>
--	---	--	---	--

せなか 背中をまっすぐにして食
 べると消化によいです。

あおばな こんだて 【かみかみ・青花献立】
 よくかんで食べよう。

しょくじく ひ じほさんぶつ 【食育の日、地場産物・
 きょうどりょうり こんだて 郷土料理献立】

やさい 野菜は、ビタミンや食物
 せんいが多いです。

しる 汁がすんでいるので、「す
 まし汁」です。

<p>24 のむヨーグルト</p> <p>はるさめの ちゅうがあえ あげぎょうざ 小・・・2こ 中・・・3こ ごはん なすいり マーボーどうふ</p>	<p>25</p> <p>きゅうりの あおじそ ふうみあえ たちうおの てりやき ごはん にくじゃが</p>	<p>26 こざかなアーモンド</p> <p>はくさいの うめかつおあえ ごはん かつおの しおからあげ かぼちゃの みそしる</p>	<p>27 もものタルト</p> <p>ひじきの いために ごはん ゆぼとどうふの すましじる ぶたにくの てっばんやき</p>	<p>28</p> <p>コールスロー サラダ しろみさかなの ハーブあげ むぎいりごはん ビーフカレー</p>
---	---	--	---	--

ちゅうかりょうり 中華料理を味わって食べ
 よう。

かたな なた たちうおは、刀のように長
 くて光っている魚です。

た もの からだ たいせつ 食べ物、体に大切な
 ばたら 働きをします。

かい 海そうは、カルシウムや
 しょくもつ 食物せんいが多いです。

むぎ 麦は、つぶに黒いすじが
 はい 入っています。