

こんげつ もくひょう
~今月の目標~
バランスのよい
しょくじ
食事をしよう

こんげつ きゅうしよく はい じほさんぶつ
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
みずな 水菜
あお 青ねぎ

しがけんさん
滋賀県産

みそ
こめこ 米粉
おおむぎ 小麦
こむぎこ 小麦粉
うまめ 打ち豆

ようび
曜日

ひつげ
日付

こんだて
献立

まよう こんだて
今日の献立
ひとくち
一口メモ

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>8/27 きよほう</p> <p>キャバツと きゅうりの サラダ</p> <p>とりにくの マスタードやき</p> <p>ごはん</p> <p>ピーフ シチュウ</p> <p>【中学校給食開始】</p>	<p>28</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <p>たららの いそあげ</p> <p>ごはん</p> <p>まいたけの すましじる</p> <p>【小学校給食開始】</p> <p>まいたけは食物せんいが 豊富な食材です。</p>	<p>29</p> <p>のびヨーグルト (いちご)</p> <p>きゅうりとツナの マヨネーズあえ</p> <p>ぶたにくの レモンソースがけ</p> <p>むぎいり ごはん</p> <p>なつやさいの カレー</p> <p>【小学校給食開始】</p> <p>夏パテしない体をつくろう。</p>	<p>30</p> <p>ひじきの いために</p> <p>さけのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>てまきのり</p> <p>【防災の日献立】</p> <p>さいがしん しょくじ かんが 災害時の食事を考えよう。</p>	
<p>2</p> <p>さつまいもと くめのタルト</p> <p>じゃこびー いため</p> <p>ハンバーグ わふうソース</p> <p>ごはん</p> <p>のすべいじる</p>	<p>3</p> <p>ししゃもあげ 小1・2ねん…1び</p> <p>きゅうりの ぼんずあえ 小3~6ねん…2び</p> <p>中…2び</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの うまに</p>	<p>4</p> <p>ぶたにくと さつまいもの ごぼうの しぐれに</p> <p>さつまいもの こめこてんぷら 小1・2ねん…1まい</p> <p>小3~6ねん…2まい</p> <p>中…3まい</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんの みそじる</p>	<p>5</p> <p>チンゲンサイ のナムル</p> <p>テジブルコギ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの チゲあうに</p>	<p>6</p> <p>はくさいと みぶなの ゆかりあえ</p> <p>あじの なんばんづけ</p> <p>ごはん</p> <p>がんもどきと やさいのもの</p>
<p>一人ひとりが衛生に気をつけて食べましょう。</p> <p>9 なし</p> <p>ほうれんそうと えのきの あえもの くりごはん</p> <p>とりにくと あきなすの みそだれがけ</p> <p>きくがた かまぼこと こめこめんの すましじる</p>	<p>10</p> <p>こまつなの ごますあえ</p> <p>あつあげの にくみそがけ</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくじる</p>	<p>11</p> <p>キャバツと きびなごの こまあえ</p> <p>きびなごの カレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とりの すきやき</p>	<p>12</p> <p>はくさいの にびたし</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくと さつまいもの うまに</p>	<p>13</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>さわらの こうそうやき</p> <p>こくとうパン</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>【重陽の節句献立】9月9日は、重陽の節句です。</p> <p>16</p> <p>敬老の日</p>	<p>17 つきみせりー</p> <p>キャバツの おかかあえ</p> <p>とりにく のてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>きといちの みそに</p> <p>【お月見献立】お月見献立を味わいましょう。</p>	<p>18</p> <p>はくさいと ツナのこんぶあえ</p> <p>ぶたにくのアーモンドからめ</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>【かみかみ献立】よくかんで食べましょう。</p>	<p>19</p> <p>ちくわのこめこ</p> <p>あかこんにゃくのおかかには</p> <p>あおばなてんぷら 小1・2ねん…1こ</p> <p>小3~6ねん…2こ</p> <p>中…2こ</p> <p>うちまめじる</p> <p>ごはん</p> <p>うちまめじる</p> <p>【食育の日・地場産物・郷土料理青花献立】</p>	<p>20</p> <p>ガバオ ライスの</p> <p>ホキの がおりあげ</p> <p>むぎいり ごはん</p> <p>かけてね</p> <p>チンゲンサイの スープ</p> <p>【アジアの国 タイの料理を味わいましょう。】</p>
<p>23 振替休日</p> <p>ふりかえきゅうじつ</p>	<p>24 のびヨーグルト</p> <p>だいがくいも</p> <p>きゅうりの ちゅうがあえ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー とうふ</p> <p>豆腐は大豆からできています。</p>	<p>25</p> <p>きんぴら ごぼう</p> <p>さばの しょうが だれがけ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこの みそじる</p> <p>さばの油は、血液をサラサラにしてくれます。</p>	<p>26</p> <p>はくさいと にんじんの あえもの</p> <p>とりにくの ねぎだれがけ</p> <p>ごはん</p> <p>だいいんと ぶたにくの にももの</p> <p>わしよく そさい あじ 和食は素材の味をいかす事を大切にしています。</p>	<p>27</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>いかの ガーリックやき</p> <p>むぎいり ごはん</p> <p>ハッシュド ポーク</p> <p>いい姿勢で食べましょう。</p>
<p>30</p> <p>あじつけ きゅうり</p> <p>やきとり</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじゃが</p> <p>【食物せんい献立】食物せんいはおなかのそうじをします。</p>	<p>★主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事で、栄養バランスを整えましょう……</p> <p>主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの</p> <p>主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず</p> <p>副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず</p>			