

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

しがけんさん
滋賀県産

ようび
曜日

ひつげ
日付

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

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>1</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 のすべいじる</p>	<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 ピーフシチュー</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>たらの いそべあげ</p> <p>ごはん まいたけのすましじる</p> <p>【減塩献立】</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>ごはん なつやさいのカレー</p> <p>【小学校給食開始】</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 とんじる</p> <p>てまきのり</p> <p>【防災の日献立】</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 のすべいじる</p>	<p>3</p> <p>きゅうりの ぼんずあえ</p> <p>ししゃもあげ 小1・2ねん…1び 小3~6ねん…2び 中学生…2び</p> <p>ごはん じゃがいものうまに</p>	<p>4</p> <p>ぶたにくと ごぼうの しぐれに</p> <p>さつまいもの こめこてんぶら 小1・2ねん…1まい 小3~6ねん…2まい 中学生…3まい</p> <p>ごはん どうがんのみそじる</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 どうぶのチゲあうに</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 がんもどきとやさいのもの</p>
<p>ひとりひとりが 衛生に気をつけて食べましょう。</p>	<p>ししゃもには、カルシウムがたくさん入っています。</p>	<p>【減塩献立】うす味でおいしく食べましょう。</p>	<p>韓国料理を味わって食べましょう。</p>	<p>あじをおいしく食べましょう。</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>こまつなごの ごますあえ</p> <p>あつあげの にくみそがけ</p> <p>ごはん ごもくじる</p>	<p>11</p> <p>キャバツと きびなごの ごまあえ</p> <p>きびなごの カレーあげ</p> <p>ごはん とりのすきやきに</p>	<p>12 こざかな</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 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>食べ物や、だしの味を味わいましょう。</p>	<p>きびなごを味わって食べましょう。</p>	<p>あきしゆん 秋が旬のさつまいもを味わいましょう。</p>	<p>さわらは、成長に応じて名前が変わる魚です。</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 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 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>あおばなてんぶら 小1・2ねん…1こ 小3~6ねん…2こ 中学生…2こ</p> <p>うちまめじる</p> <p>ごはん</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 ライスのぐ</p> <p>ホキの がおりあげ</p> <p>ごはん かけてね</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>
<p>23</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>24</p> <p>だいがくいも</p> <p>きゅうりの ちゅうかあえ</p> <p>ごはん マーボーどうぶ</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 きこのみそじる</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 だいいんとぶたにくのもの</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>ごはん ハッシュドビーフ</p> <p>いい姿勢で食べましょう。</p>

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

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

【食物せんい献立】食物せんいはおなかのそうじをします。