

こんげつ きゅうしよく はい じばさんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

こんげつ もくひょう
~今月の目標~

にほんがた しょくじ
日本型の食事について

し
知ろう



くさつしさん
草津市産

こめ 米
あおばなこ 青花粉
みぶな 壬生菜
あお 青ねぎ

な 青菜
あいさい菜

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
おおむぎ 大麦
パンの小麦粉
みそ
うまめ 打ち豆
こめこ 米粉
おうみぎゅう 近江牛

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>せつぶんまめ いわしの はくさいの かばやき みぶなの 小・2ねん...1きれ こんぶあえ 3-6ねん...2きれ</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>4</p> <p>キャベツと とりはくの ツナのいためもの からあげ</p> <p>ごはん しつしよ 4ねんせい オリジナル みそじる</p>	<p>5</p> <p>こめこのカップケーキ (メープルあじ) はくさいと あじの あいさいなの からあげ あえもの みそだれがけ</p> <p>ごはん ぶたにくと だいこんの にもの</p>	<p>6</p> <p>のりしおポテト とりそぼろ どんのぐ かけてね かすじる</p> <p>むぎいりごはん</p>	<p>7</p> <p>ハンバーグ かぶのサラダ ケチャップ ソースかけ さつまいもの シチュー</p> <p>ごはん</p>
<p>【節分献立】節分の料理を あじ 味わおう。</p>	<p>志津小の4年生が考えてて れたみそしるです。</p>	<p>あいさい菜は、草津市で つく 作られている野菜です。</p>	<p>【食物せんい献立】食物せ んいの良さをし らう。</p>	<p>かぶは冬が旬の野菜で す。</p>
<p>10</p> <p>チンゲンサイと ヤンニョムふう もやしのナムル チキン</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>11</p> <p>けんこくきねんび 建国記念日</p> <p>ごはんと わかめスープ</p>	<p>12</p> <p>きゅうりと あつあげの わかめの にくみそかけ すのもの のつべいじる</p> <p>ごはん</p>	<p>13</p> <p>のむヨーグルト きんときまめの さばの あまに たつたあげ よせなべふうに</p> <p>ごはん</p>	<p>14</p> <p>チョコレートスプレッド ツナサラダ チキンの こうそうやき コンソメ スープ</p> <p>ごはん</p>
<p>かんこく りょうり 韓国料理を味わおう。</p>	<p>けんこくきねんび 建国記念日</p>	<p>みそは大豆から作られて います。</p>	<p>【減塩献立】減塩の良さを し 知り、うす味に慣れよう。</p>	<p>にがて たのもの 苦手な食べ物もひと口食 べてみよう。</p>
<p>17</p> <p>ココア ぎゅうにゅう キャベツと ぶたはくの あつあげの しょうがやき みそいため おいかみにししよ 4ねんせい オリジナル すましじる</p> <p>ごはん</p>	<p>18</p> <p>コルスロー いかの サラダ ガーリックやき</p> <p>おぎいりごはん おうみぎゅうの ビーフシチュー</p>	<p>19</p> <p>ぶたにくと ちくわのこめこ あかこんにやくの あおばなてんぷら にもの 小・2ねん...1ほん 3-6ねん...2ほん</p> <p>ごはん うちまめじる</p>	<p>20</p> <p>きゅうりの すぶたふう ちゅうかあえ</p> <p>ごはん ちゅうか スープ</p>	<p>21</p> <p>もやしと チンゲンサイの とりのてりやき あえもの</p> <p>ごはん ぶたじゃが</p>
<p>たんぱく質やカルシウムは からだ 体をつくるもとになります。</p>	<p>【草津市70周年記念献 立】近江牛を味わおう。</p>	<p>【食育の日、地場産物・ 郷土料理、青花献立】</p>	<p>ちゅうか りょうり 中華料理を味わおう。</p>	<p>もやしにもいろいろな種 類があります。</p>
<p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> <p>ごはんと はくさいの みそしる</p>	<p>25</p> <p>ブロッコリーの ぶたにくの おからあえ あまからあえ</p> <p>ごはん</p>	<p>26</p> <p>はるさめの きびなごの ちゅうかあえ カレーあげ マーボーどうふ</p> <p>ごはん</p>	<p>27</p> <p>りんご さわらの きりぼし だしおこうじやき だいこんの しもの</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>28</p> <p>のむヨーグルト (いちご) とりはくの きんぴらごぼう アーモンドからめ</p> <p>ごはん おてん</p>
<p>ふゆ 冬にたくさんとれる野菜は、 あまくておいしいです。</p>	<p>大豆は色々な食品の原 りょう 料になります。</p>	<p>大豆は色々な食品の原 りょう 料になります。</p>	<p>【日本型食事献立】日本型 の食事についてし らう。</p>	<p>【かみかみ献立】よくかん で食べよう。</p>

大豆からできる食べ物

おから 豆乳 豆腐 納豆 しょうゆ
油揚げ 厚揚げ みそ

節分といえば豆まき。
豆まきといえば、「大豆」ですね。
大豆には、たんぱく質や鉄、カルシウム、
ビタミンなどの栄養がたっぷりふくま
れています。

