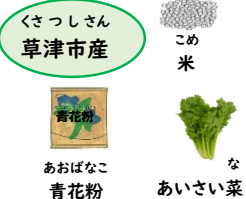


こんげつ もくひょう
～今月の目標～

しんまい た
新米を食べよう



こんげつ きゅうしよく はい じ ばんぶつ
今月の給食に入っている地場産物



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
つづ ごはん粒をつぶさない ように、そっと やさしくもりつけてね。	ひつけ 日付 こんだて 献立 きょう こんだて 今日の献立 ひとくち 一ロメモ	1 ひじきの にももの ハンバーグ てりやき ソースかけ ごはん けんちんじる しよつき お かた たし 食器の置き方を確かめよう。	2 だいこんの おひたし カレイの あおなあげ ごはん とりじゃが あおなこんだて 【青花献立】 あおな くさつし はな 青花は草津市の花です。	3 キャベツと ツナのサラダ チキンの ガーリックやき ナン キーマカレー ナンはインドで食べられてい るパンです。
6 キャベツと チンゲンサイの かつおあえ ごはん さといもの そばろに	7 だいこんと はくさいの ゆかりあえ ごはん しづみなみしう オリジナル みそじる	8 にんじんと ツナのいためもの ごはん ざわにわん	9 もやしの ちゅうかサラダ ユーリンチー ごはん はるさめど わかめのスープ	10 かぼちゃの たれがらめ ごはん ほうれんそうの みそじる
【お月見献立】 つきみこんだて がつ か じゅうごや 10月6日は十五夜です。	さかな あじ よ 魚のあじは味が良いからあじと いう名前がつきました。	【かみかみ献立】 よくかんで食べよう。	はるさめは、漢字で「春雨」と書 きます。	【目に良い献立】 めよ こんだて ビタミンAは目に良い栄養素です。
13 スポーツの日	14 チンゲンサイと もやしのナムル ごはん トック 【日本・世界味めぐり献立・韓国】 かんこくりょうり あじ 韓国料理を味わおう。	15 きんぴらごぼう ごはん さといもの みそじる さといものは、胃のはたらきを助け ます。	16 小1～2ねん…1きれ 小3～6ねん…2きれ ミート ポテト ごはん ゴンソメ スープ あき しゅん さかな さんまは秋が旬の魚です。	17 小1～6ねん…2まい さつまいもの こめこてんぶら ごはん どりにくの じゅんじゅん しよくい ひ じばんぶつ 【食育の日、地場産物・ きょうどりょうり げんえんこんだて 郷土料理、減塩献立】
20 もやしの ごまずあえ ごはん こめこめんいり すましじる	21 こまつなと えのきたけの おひたし ごはん ちくぜんに	22 小1・2ねん…1ばん 小3～6ねん…2ばん あいさいの ナムル ごはん あかこんにく とれんこんの とんじる	23 のおヨーグルト (マスカット) ジャーマン ポテト ごはん ハヤシソース	24 ほうれんそうと はくさいの ごまあえ ごはん じゃがいもの うまに
ぎゅうにゅう 牛乳はカルシウムが豊富です。	えのきは疲労回復に効果があり ます。	くさつし しゅうねんきねん たまがわちゅう 【草津市70周年記念(玉川中 ねんせい こんだて 2年生) 献立】	【食物せんい こんだて しよくもつ 【食物せんい 献立】食物せんい おお た もの た の多い食べ物を食べよう。	わかめには無機質が豊富です。
27 きりぼし だいこんとツナの いためもの ごはん とりにく さつまいもの うまに	28 とりそばろ どんぐり かけてね ごはん キヤベツの みそじる	29 きゅうりと もやしの ちゅうかあえ ごはん はつぼうさい	30 だいこんの こんぶあえ ごはん こんさいの にももの	31 ポテト サラダ ごはん かぼちゃの ポタージュ
さつまいもは脳のエネルギーに なる炭水化物が豊富です。	どん だ 丼にして食べよう。	はつぼうさい ちゅうかりょうり 八宝菜は中華料理です。	あつあ だいず つく 厚揚げは大豆から作られる食べ 物です。	【ハロウィン献立】 ハロウィンの食事をしよう。