

こんげつ むくひょう
~今月の目標~

しんまい た
新米を食べよう

こんげつ きゅうしょく はい じばさんぶつ
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

あいさい菜

しがけんさん
滋賀県産

こめこ
米粉

ぎゅうにゅう
牛乳

みそ

おおむぎ
大麦

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>つぶ 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。</p>	<p>ひつけ 日付</p> <p>こんだて 献立</p> <p>きょう こんだて 今日の献立</p> <p>ひとくち 一口メモ</p>	<p>1</p> <p>ひじきの もの</p> <p>ハンバーグ てりやき ソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>しよっき おん かた たし 食器の置き方を確かめよう。</p>	<p>2</p> <p>だいごんの おひたし</p> <p>カレーの あおばなあげ</p> <p>ごはん</p> <p>とりじゃが</p> <p>あおばなこんだて 【青花献立】</p> <p>あおばなくさつし はな 青花は草津市の花です。</p>	<p>3</p> <p>キャベツと ツナのサラダ</p> <p>チキンの ガーリックやき</p> <p>ナン</p> <p>キーマカレー</p> <p>ナンはインドで食べられてい るパンです。</p>
<p>6</p> <p>キャベツと チンゲンサイの かつおあえ</p> <p>やきとりふう</p> <p>ごはん</p> <p>さといもの そばろに</p>	<p>7</p> <p>だいごんと はくさいの ゆかりあえ</p> <p>あじの ごまだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>しづみなみしょう オリジナル みそしる</p>	<p>8</p> <p>にんじんと ツナのためもの</p> <p>ぶたにくと まいたけの つけやき</p> <p>ごはん</p> <p>ざわにわん</p>	<p>9</p> <p>もやしの ちゅうかサラダ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめと わかめのスープ</p>	<p>10</p> <p>かぼちゃの たれがらめ</p> <p>ぶたにくの オイスターソース いため</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうの みそしる</p>
<p>【お月見献立】 がつ か じゅうごや 10月6日は十五夜です。</p>	<p>さかな 魚のあじは味が良いからあじと いう名前がつかしました。</p>	<p>【かみかみ献立】 よくかんで食べよう。</p>	<p>はるさめは、かんじ「はるさめ か ます。</p>	<p>【目に良い献立】 ビタミンAは目に良い栄養素です。</p>
<p>13 スポーツの日</p>	<p>14</p> <p>チンゲンサイと もやしのナムル</p> <p>タツカルビ</p> <p>ごはん</p> <p>トック</p> <p>【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。</p>	<p>15</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ぶたにくの おろしソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>さといもの みそしる</p> <p>さといものは、胃のはたらきを助け ます。</p>	<p>16</p> <p>中...2きれ</p> <p>ミート ポテト</p> <p>さんまの オリブやき</p> <p>ごはん</p> <p>ゴンソメ スープ</p> <p>あき しゅん さかな さんまは秋が旬の魚です。</p>	<p>17</p> <p>※中学校の給食はありません。 小1~6ねん...2まい</p> <p>さつまいもの こめこてんぷら</p> <p>あかこんにやくの そばろに</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくの じゅんじゅん</p> <p>【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】</p>
<p>20</p> <p>もやしの ごまずあえ</p> <p>とりの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>こめこめんいり すましじる</p>	<p>21</p> <p>こまつなと えのきたけの おひたし</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p>	<p>22</p> <p>中...2ほん</p> <p>あいさいなの ナムル</p> <p>ちくわの のりしお こめこてんぷら</p> <p>あかこんにやく どれんこんの とんじる</p>	<p>23</p> <p>のおヨーグルト (マスカット)</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>チキンの マスタードソテー</p> <p>おぎいり ごはん</p> <p>ハヤシソース</p>	<p>24</p> <p>ほうれんそうと はくさいの ごまあえ</p> <p>きびなごの からあげ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>じゃがいもの うまに</p>
<p>ぎゅうにゅう 牛乳はカルシウムが豊富です。</p>	<p>えのきは疲労回復に効果があり ます。</p>	<p>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 2年生 献立)】</p>	<p>【食物せんい献立】食物せんい の多い食べ物を食べよう。</p>	<p>わかめには無機質が豊富です。</p>
<p>27</p> <p>きりぼし だいごんとツナの いためもの</p> <p>ぶたにくの パーベキュー ソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくと さつまいもの うまに</p>	<p>28</p> <p>さつまいもと くりのタルト</p> <p>とろそばろ どんぐり かけてね</p> <p>さわらの てりやき</p> <p>むぎいり ごはん</p> <p>キャベツの みそしる</p>	<p>29</p> <p>きゅうりと もやしの ちゅうかあえ</p> <p>とりの チリソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>はっぽうさい</p>	<p>30</p> <p>だいごんの こんぶあえ</p> <p>あつあげの にくみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいの もの</p>	<p>31</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃの ポターージュ</p>
<p>さつまいものは脳のエネルギーに なる炭水化物が豊富です。</p>	<p>どん 丼にして食べよう。</p>	<p>はっぽうさい ちゅうかりょうり 八宝菜は中華料理です。</p>	<p>あつあ だいず つく た 厚揚げは大豆から作られる食べ 物です。</p>	<p>【ハロウィン献立】 ハロウィンの食事を楽しもう。</p>