

こんげつ もくひょう  
～今月の目標～

ふゆ さむ ま  
冬の寒さに負けない  
しょくじ  
食事をしよう

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



げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
ひつけ 日付	<p>かん せんしやう よ ぼう <b>感染症予防に「ビタミンACE」を！</b></p> <p>えいよう 栄養バランスのよい食事を基本に、抗酸化作用の あるビタミンA、C、Eを含む食品を食べましょう。</p>			
こんだて 献立	<p><b>ビタミンA</b> 色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ</p> <p><b>ビタミンC</b> 野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご 赤ピーマン かき 柿 キウイフルーツ ジャがいも</p> <p><b>ビタミンE</b> 色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ ひまわり油 トラウトサーモン</p>			
きょう こんだて 今日の献立 ひとくち 一ロメ				
1	2	3	4	5
ひじきの にも ふたにくときのこの しおこうじやき ごはん けんちんじる	だいこんと あいさいなの あえもの ごはん ちくぜんに	もやしと きりぼしだいこんの あまずあえ ごはん おうみぎゆう すきやき	キャベツとツナの あえもの ごはん ごもくすましじる	さといもの ころに ごはん ごじる
【かみかみ献立】 よくかんで食べよう。	愛彩菜は草津市の 特産品です。	【青花・地場産物・郷土料理 献立】	よい姿勢で食べると 消化がよくなります。	【日本・世界味めぐり 献立(福井県)】
8	9	10	11	12
はくさいと きゅうりの こんぶあえ ごはん だいこんの そばろに	れんこんサラダ とりにくの ガーリックやき むぎいり ふゆやさい ごぼん ポークカレー	たくあんあえ さわらの たつたあげ わかめごはん かぶのみそしる	さつまいもの からあげ ごはん トック かけてね	ブロッコリーの サラダ ハンバーグ きのこソースかけ コッペパン コーンポタージュ
冬が旬の野菜を「冬野菜」と いいます。	にんにくは風邪予防にも 効果があります。	たくあんは昔の人の知恵が 生んだ保存食です。	【減塩献立】少ない塩分 でおいしく食べよう。	【食物せんい献立】食物せん いをしっかりとろう。
15	16	17	18	19
クリスマスデザート こめこマカロニ とりにくの サラダ ハーブやき ごはん ミネストローネ	れんこんの きんぴら たらの ゆずあんかけ ごはん かぼちゃの みそしる	ほうれんそうと もやしの おかあえ ごはん こめこめんいり すましじる	はくさいと しゅんぎくの ごまあえ ごはん いものこじる	ごぼうのしぐれに ぶたにくの てつばんやき ごはん さつまいもの みそしる
【クリスマス献立】クリスマス の献立を楽しもう。	【食育の日・冬至献立】冬至 の食べ物を食べよう。	だしの旨味を感じながら 食べよう。	しゅんぎくは冬野菜の 一つです。	ごはんとおかずを交互に 食べよう。

さむ ま  
寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

きんが低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。手には、目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。風邪などの予防のためにも、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



★3学期の給食

小学校・・・1月9日(金)  
中学校・・・1月8日(木)から始まります。



よいお年を！