

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

くさつしさん
草津市産



あおばなこ
青花粉



みずな
水菜



あいさい菜

しがけんさん
滋賀県産



おうみぎゅう
近江牛



こめこ
米粉



こむぎこ
小麦粉



ぎゅうにゅう
牛乳



パンの小麦粉



みそ



おおむぎ
大麦

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
ひつげ 日付	かん せん しょう よ ぼう 感染症予防に「ビタミンACE」を！ 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。			
こんだて 献立	ビタミンA 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 ビタミンC 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 キウイフルーツ ジャがいも ビタミンE 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			
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 ぶたにくときこのし おこうじやき ごはん けんちんじる	のむヨーグルト (いちご) だいこんと あいさいなの あえもの あじの なんばんづけ 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 さつまいもの あおばなきあげ ごはん おうみぎゅう すきやき	キャベツとツナの あえもの とりにくの からあげ ごはん ごもくすましじる	さといもの ころに やきそば 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 ちくわのいそべ こめこてんぷら 2ほん ごはん だいこんの そばろに	のむヨーグルト れんこんサラダ とりにくの ガーリックやき ふゆやさい ポークカレー ごはん	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 ピビンバのぐ かけてね ごはん トック	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 サラダ とりにくの 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 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 おかかあえ あつあげの にくみそかけ 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 とりにくの くわやき 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！

気温が低くなり、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！