

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
た
よくかんで食べよう



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
ひづけ 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	歯を丈夫にするカルシウムが多い食べ物 おのもの 歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。 			
2 あかこんにやくと あいさいなの ごまあえ ごはん ごもくじる	3 キャベツとかの いためもの ザンギ ごはん どさんこじる	4 はくさいの おかかえ あつあげの にくみそかけ ごはん ちくぜんに	5 じゃがいもの そばろに カレーあげ 1・2ねん:1び 3・6ねん:2び なめし とうふの みそしる	6 キャベツとツナの あえもの やきとりふう ごはん ぶたにくと だいこんの にもの
【草津市70周年記念献立 (老上中 2年生)】	【日本・世界味めぐり献立 :北海道】	【減塩献立】塩分を摂りすぎ ないようにしよう。	ししやもにはカルシウムが含 まれています。	キャベツには、ビタミンが含 まれています。
9 さつまいもの こめてんぱら 2まい とりそばろ どんのぐ かけてね ごはん くさつだいにししょう オリジナルみそしる	10 あじつけ きゅうり あじの いそべあげ ごはん にくじゃが	11 ほうれんそうと もやしのナムル タッカルビ ごはん トック	12 きゅうりと コーンのサラダ ホキの レモンソースかけ おぎいりごはん チキンカレー	13 だいこんサラダ ぶたにくの ケチャップ ソースかけ げんりょう バターリッチパン コーンポタージュ
くさつ だいにししょう じどう かんが 草津第二小の児童が考えて くれたみそ汁です。	あじは、「味が良い」からあ じという名前です。	かんこく りょうり あじ 韓国料理を味わおう。	しよくもつ こんだて しよくもつ 【食物せんい献立】食物せ んいの働きを知ろう。	しよくもつ まま て あら 食事の前には手を洗おう。
16 もものタルト こまつなの ごまあえ ハンバーガー てりやきソースかけ ごはん くさつししょう オリジナル みそしる	17 フライドポテト かやくごはんのぐ かけてね こめこめんいり すましじる ごはん	18 のむヨーグルト(ブルーベリー) きんぴらごぼう ぶたにくの アーモンド からめ ごはん ざわにわん	19 あかこんにやくの そばろに こあゆの あおなあげ ごはん うまめじる	20 もやしと きゅうりの ごまあえ とりにくと ズッキーニの てっぱんやき ごはん とうがんと あつあげのにもの
くさつ しょう じどう かんが 草津小の児童が考えてくれ たみそ汁です。	す きら た 好き嫌いせずに食べよう。	【かみかみ献立】 よくかんで食べよう。	しよくもつ ひ じば さんぶつ 【食育の日・地場産物・ 郷土料理・青花献立】	とうがんと なつ や さい 冬瓜は、夏野菜です。
23 はるさめの ちゅうかあえ ユーリンチー ちゅうかめん しょうゆラーメンの しる	24 ぶたにくと やさいの しおこうじため たらあまずあんかけ ごはん とうがんの みそしる	25 ポテトサラダ とりにくの ガーリックやき おぎいりごはん ハッシュドビーフ	26 ごぼうの しぐれに さわらの しょうがだれかけ ごはん とんじる	27 はくさいと みずなの こんぶあえ とりにくと かぼちゃの たれがらめ ごはん じゃがいものうまに
ちゅうかりょうり あじ 中華料理を味わおう。	にがて た もの 苦手な食べ物にもチャレ ンジしよう。	ごはんは、エネルギーのもと になります。	しよくもつ ごぼうには、食物せんいが 含まれています。	なつ や さい からだ ひ はたら 夏野菜には、体を冷やす働 きがあります。
30 きりばし だいこんの にもの ぶたにくの しょうがやき ごはん すきやきに	～よくかむこと の効果～ 			
わしよく にはん だんとうてき 和食は、日本の伝統的な 食事です。	肥満予防 よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。	脳の活性化 あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。	消化・吸収を助ける よくかむとだ液が出 て食べ物のみ込みや 消化・吸収を助けます。	むし歯予防 かむことによって出 た液の働きで、むし 歯を予防します。