

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

<p>くさつしさん 草津市産</p> <p>あおばなこ 青花粉 あお 青ねぎ みずな 水菜</p>	<p>しがけんさん 滋賀県産</p> <p>ぎゅうにゅう おおむぎ ちゅうかめん こむぎこ 牛乳 大麦 パン・中華麺の小麦粉 とうふ う まめ こめこ こ 豆腐 打ち豆 米粉 小あゆ みそ こまつな きゅうり</p>
---	--

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
 た
よくかんで食べよう

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 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

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。

<p>2</p> <p>あかこんにやくと あいさいなの ごまあえ</p> <p>さばの しおこうじやき</p> <p>ごはん ごもくじる</p>	<p>3</p> <p>キャベツといかの いためもの</p> <p>ザンギ</p> <p>ごはん どさんこじる</p>	<p>4</p> <p>はくさいの おかかあえ</p> <p>あつあげの にくみそかけ</p> <p>ごはん ちくぜんに</p>	<p>5</p> <p>じゃがいもの そばろに</p> <p>しやもの カレーあげ 2び</p> <p>なめし とうふの みそしる</p>	<p>6</p> <p>キャベツとツナの あえもの</p> <p>やきとりふう</p> <p>ごはん ぶたにくと だいこんの にもの</p>
--	---	--	---	--

【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。

<p>9</p> <p>さつまいもの こめこてんぷら 3まい</p> <p>とりそばろ どんのぐ かけてね</p> <p>ごはん くさつだいにしよう オリジナルみそしる</p>	<p>10</p> <p>あじつけ きゅうり</p> <p>あじの いそべあげ</p> <p>ごはん にくじやが</p>	<p>11</p> <p>プリン</p> <p>ほうれんそうと もやしナムル</p> <p>ごはん トック</p>	<p>12</p> <p>きゅうりと コーンのサラダ</p> <p>ホキの レモンソースかけ</p> <p>おぎいりごはん ちキンカレー</p>	<p>13</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ぶたにくの ケチャップ ソースかけ</p> <p>げんりょう バターリッチパン</p> <p>ごはん コーンポタージュ</p>
--	--	---	--	---

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。

韓国料理を味わおう。

【食物せんい献立】食物せんいの働きを知ろう。

食事の前には手を洗おう。

<p>16</p> <p>もものタルト</p> <p>こまつなの ごまあえ</p> <p>ハンバーグ てりやきソースかけ</p> <p>ごはん くさつしやう オリジナル みそしる</p>	<p>17</p> <p>フライドポテト</p> <p>かやくごはんのぐ かけてね</p> <p>ごはん こめこめんいり すましじる</p>	<p>18</p> <p>のむヨーグルト(ブルーベリー)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ぶたにくの アーモンド からめ</p> <p>ごはん ざわにわん</p>	<p>19</p> <p>あかこんにやくの そばろに</p> <p>こあゆの あおばなあげ</p> <p>ごはん うちまめじる</p>	<p>20</p> <p>もやしと きゅうりの ごまあえ</p> <p>とりにくと ズッキーニの てっぱんやき</p> <p>ごはん とうがんと あつあげのにもの</p>
---	--	---	---	---

草津小の児童が考えてくれたみそ汁です。

好き嫌いせず食べよう。

【かみかみ献立】よくかんで食べよう。

【食育の日・地場産物・郷土料理・青花献立】

とうがん、なつやさい 冬瓜は、夏野菜です。

<p>23</p> <p>はるさめの ちゅうかあえ</p> <p>ユーリンチー</p> <p>ちゅうかめん しょうゆラーメンの しる</p>	<p>24</p> <p>ぶたにくと やさいの しおこうじため</p> <p>たらの あますあんかけ</p> <p>ごはん とうがんの みそしる</p>	<p>25</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>とりにくの ガーリックやき</p> <p>おぎいりごはん ハッシュビーフ</p>	<p>26</p> <p>ごぼうの しぐれに</p> <p>さわらの しょうがだれかけ</p> <p>ごはん どんじる</p>	<p>27</p> <p>はくさいと みずなの こんぶあえ</p> <p>とりにくと かぼちの たれがらめ</p> <p>ごはん じゃがいものうまに</p>
--	--	---	---	--

中華料理を味わおう。

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。

ごぼうには、食物せんいが含まれています。

夏野菜には、体を冷やす働きがあります。

30

きりぼし
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

わしよく 和食は、日本の伝統的な食事です。

～よくかむこと
の効果～

<p>肥満予防</p> <p>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。</p>	<p>脳の活性化</p> <p>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。</p>	<p>消化・吸収を助ける</p> <p>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。</p>	<p>むし歯予防</p> <p>かむことによつて出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>
---	--	---	--