

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
バランスのよい
しよくじ
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

こめ
米



みずな
水菜

しがけんさん
滋賀県産

ぎゅうにゅう
牛乳



おおむぎ
大麦

こむぎこ
小麦粉



こめ
米粉

こむぎこ
小麦粉



こむぎこ
小麦粉



みそ

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 あさも よく！ バランス 朝ごはん ごはん おかず ごはん	きょう 今日 こんだて 今日の献立 ひとくち 一口メモ 今日の献立一口メモ	8月27日 かぼちゃの からあげ そぼろのど かけてね たまねぎの すましじる ごはん 野菜も残さず食べよう。	8月28日 あじつけ きゅうり さわらの しょうがだれかけ ごはん はるさめ スープ さわらには血をきれいにす る油もふくまれています。	8月29日 キャベツと ウイナーの いためもの ごはん とりにくと さつまいもの あまずあん どうがんの みそしる 【小学校給食開始】 しょうがっこうきゅうしよくかいし なつやさい とうがんは夏野菜です。
1 わふうドレッシング わかめサラダ ハンバーグ ケチャップ ソースかけ きゅうきゅうカレー (ごはん入りカレー)	2 ゴーヤの かきあげ みそぶたのど かけてね むぎいり ごはん もずく スープ	3 じゃがいもの うまに たらしのそあげ ごはん とうふとゆばの すましじる	4 れんこんの いために ぶたにくの あまからあえ ごはん さわにわん	5 こざかな チンゲンサイと もやしのごまあえ ごはん やきとりふう じゃがいもの みそしる
【防災の日献立】災害時の食 事について知ろう。	【日本・世界味めぐり献立(沖 縄)】沖縄の料理を味わおう。	【草津市70周年記念献立(新 堂中3年生)】	れんこんはハスという植物 のくきの部分です。	バランスのとれた食事につ いて知ろう。
8 キャベツの ゆかりあえ きびなごの こみあげ ごはん だいこんの にもの	9 ほうれんそうと はくさいの あえもの とりにくの しょうがやき さつまいもの みそしる くり ごはん	10 ちくわのこめこ はくさいの こんぶあえ あおばなでんぶら 小1・2ねん…1ぼん 小3～6ねん…2ぼん ごはん とうふとゆばの にもの	11 みずなとやしと にんじんの ゴマナムル カレーの からあげ ごはん とうふとあぶらあげの みそしる	12 きゅうりとツナの サラダ ぶたにくの トマトソースかけ ごはん コーン ポタージュ
【かみかみ献立・減塩献立】 よくかんで食べよう。	【重陽の節句献立】重陽の節 句について知ろう。	【青花献立】地元の食材を味 わおう。	【松原中学校のベジクサ メニュー】	残暑に負けない体を作ろ う。
15 けいろう 敬老の日 ぶたにくと ごぼうのしぐれに あつあげの にくみそかけ ごはん わかめの すましじる	16 だしのかお 味の香りを味わおう。	17 アセロラゼリー はくさいと こまつなの ごまあえ さけのしおやき ごはん さといもと ぶたにくのにもの	18 チンゲンサイと ツナのあえもの ぶたにくの てっばんやき ごはん けんちんじる	19 あかこんにやくの そばろに こあゆの かりんあげ ごはん かしわの じゅんじゅん
22 ごぼうサラダ とりにくの ガーリックやき むぎいり ごはん ハッシュドポーク	23 しゅうぶん 秋分の日	24 きゅうりの ちゅうかあえ だいこんいも ごはん マーボーとうふ	25 ココアぎゅうにゅう はくさいの あえもの とりにくの カレーからあげ ごはん とんじる	26 ひじきのにもの さばのしおやき ごはん かつおの みそしる
よい姿勢で食べよう。	中華料理を味わおう。	新堂中学校保健委員会が考え てくれたメニューです。	郷土料理や地場産物を味わ おう。	和食を味わおう。

29

さつまいもの
きんぴらごぼう
ごめごめんぶら
2まい
わかめ
ごはん
とうふのみそしる

30

のむヨーグルト
もやしと
はくさいの
あえもの
あじのごまだれかけ
ごはん
ぶたじゃが

さつまいもについて知ろう。
あじには、ぜいごという硬い
うろこがあります。

★主・主・副を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 ……ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 ……肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 ……野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

