

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
バランスのよい
食事をしよう



ごはんは
3文字だから
ひだり(左)
とおぼえよう

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



アおばなこ
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



こむぎこ
小麦粉



こあゆ
小あゆ



おおむぎ
大麦



ゆば
そば



こめ
米粉



こむぎこ
小麦粉



みそ
味噌

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
朝ごはん バランス あさも	日付 こんだて 献立 きょう こんだて ひとくち 今日の献立一ロメモ	8月27日 プリン かぼちやの からあげ そばろんぐの 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 かつお ふりかけ あじつけ きゅうり さわらの しょうがたれかけ 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 とりにくと さつまいもの あますあん ごはん とうがんの みそしる 【小学校給食開始】 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 (ごはんいりカレー)	2 ゴーヤの かきあげ みそぶたどんぐ 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 きざかな チンゲンサイと もやしのごまあえ やきとりふう ごはん 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 くり ごはん さつまいもの みそしる	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 2ほん ごはん こうやどふの にもの	11 みずなとみずしと 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 敬老の日	16 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 だしと味と香りを味わおう。	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 【食物せんい献立】食物せんい の働きを知ろう。	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 給食の前にはしっかり手を洗い ましょう。	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 郷土料理や地場産物を味わお う。
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 よい姿勢で食べよう。	23 秋分の日	24 きゅうりの ちゅうかあえ だいこんくも ごはん マーボーとうふ 中華料理を味わおう。	25 ココアきゅうにゅう はくさいの あえもの とりにくの カレーからあげ ごはん どんじる 新堂中学校保健委員会が考え てくれたメニューです。	26 ひじきのにもの さばのしおやき ごはん かついじる 和食を味わおう。
29 さつまいもの きんぴらごぼう ごめごでんぶら 3まい わかめ ごはん とうふのみそしる さつまいもについて知ろう。	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 あじには、ぜいごという硬い うろこがあります。	★主食・主菜・副菜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		

