

こんげつ もくひょう
～今月の目標～

にほんがた しよくじ
日本型の食事について

し
知ろう



こんげつ きゅうしよく はい じ ばんぶつ
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

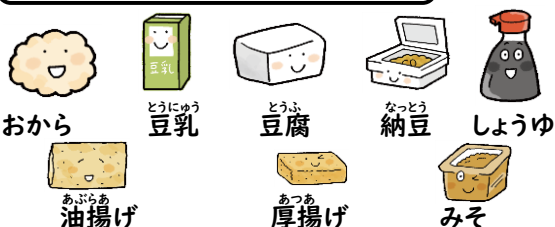


しがけんさん
滋賀県産



月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>こまつな もやし おかあえ</p> <p>ぶたにくの なんぶやき</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>こまつな 小松菜にはカルシウムが たっぷりふくまれています。</p>	<p>3</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>はくさいと みぶなの こんぶあえ</p> <p>いわしの かばやき 小1・2ねん...1きれ 3~6ねん...2きれ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>せつぶんこんだて せつぶん りょうり 【節分献立】節分の料理を あじ 味わおう。</p>	<p>4</p> <p>きゅうりの ツナあえ</p> <p>のむヨーグルト しんどうちゅう とりにくの カレーからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の みそしる</p> <p>ごはんとおかずを交互に た 食べよう。</p>	<p>5</p> <p>かぶのサラダ</p> <p>ハンバーグ てりやき ソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>かぶは冬が旬の野菜で す。</p>	<p>6</p> <p>ほうれんそうと はくさいの ごまあえ</p> <p>あじの みそだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくと だいこんの にもつ</p> <p>ほうれんそうと はくさいの野菜で 冬野菜は体を温める効果が あります。</p>
<p>9</p> <p>あかこんにやくの そばろに</p> <p>さけのみそ マヨネーズやき</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじる</p> <p>あかこんにやくは、血を作る てつぶん ほうふ 鉄分が豊富です。</p>	<p>10</p> <p>きりぼし だいこんの にもつ</p> <p>チキン なんばん</p> <p>ごはん</p> <p>とうふと ほうれんそうの みそしる</p> <p>きりぼし だいこん 切干大根は、栄養価が高 い保存食です。</p>	<p>11</p> <p>けん こく き ね ん び 建国記念日</p> <p>ひじきの にもつ</p> <p>とりにくの アーモンドからめ</p> <p>ごはん</p> <p>ぜわにわん</p>	<p>12</p> <p>フライドポテト</p> <p>とりそばろ どんのく</p> <p>ごはん</p> <p>かけてね</p> <p>かすじる</p> <p>酒粕について知り、味わっ てみよう。</p>	<p>13</p> <p>いちごジャム</p> <p>ブロッコリーの おかかマヨあえ</p> <p>ぶたにくの ケチャップ からめ</p> <p>げんりょう コッペパン</p> <p>コーン ポタージュ</p> <p>衛生に気を付けてパンを た 食べよう。</p>
<p>16</p> <p>もやしと こまつなの ごまざあえ</p> <p>さわらの しおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいり みそしる</p> <p>【日本型食事献立】日本型 の食事の良さを知ろう。</p>	<p>17</p> <p>だいこんと あいさいなの ゆかりあえ</p> <p>あつあげの にくみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめの すましじる</p> <p>【減塩献立】減塩の良さを 知り、うす味に慣れよう。</p>	<p>18</p> <p>りんごの カクテルゼリー</p> <p>とりのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく みそしる</p> <p>【かみかみ献立】よくかん で食べよう。</p>	<p>19</p> <p>はくさいと れんこんと にんじんの あまから そばろいため</p> <p>わかめゆかり</p> <p>ふゆやさい たっぷり とんじる</p> <p>【食育の日・青花献立・ 志津小献立】</p>	<p>20</p> <p>キャベツと コーンの サラダ</p> <p>のむヨーグルト (いちご)</p> <p>チキンの ガーリックやき</p> <p>おぎいり ごはん</p> <p>おうみぎゅう カレー</p> <p>おうみぎゅう あじ 近江牛を味わおう。</p>
<p>23</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> <p>おから</p> <p>豆乳</p> <p>豆腐</p> <p>納豆</p> <p>しょうゆ</p> <p>あぶらあ 油揚げ</p> <p>あつあ 厚揚げ</p> <p>みそ</p>	<p>24</p> <p>エスニック サラダ</p> <p>はるまき (こむぎこしよう)</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくの フオースープ</p> <p>【日本・世界味めぐり献立】 ベトナム料理を味わおう。</p>	<p>25</p> <p>りんごの カクテルゼリー</p> <p>とりのてりやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごもく みそしる</p> <p>給食時間を楽しみ過ごそ う。</p>	<p>26</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ちくわのこめこ いそべあげ 小1・2ねん...1ぼん 3~6ねん...2ぼん</p> <p>ごはん</p> <p>おうみぎゅう にくじゃが</p> <p>【食物せんい献立】食物 せんいの働きを知ろう。</p>	<p>27</p> <p>はるさめの ちゅうかあえ</p> <p>きびなごの カレーあげ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ちゅうかりょうり あじ 中華料理を味わおう。</p>

だいず
大豆からできる食べ物



せつぶん
節分といえば豆まき。
豆まきといえば、「大豆」ですね。
大豆には、たんぱく質や鉄、カルシウム、
ビタミンなどの栄養がたっぷりふくまれ
ています。

