

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

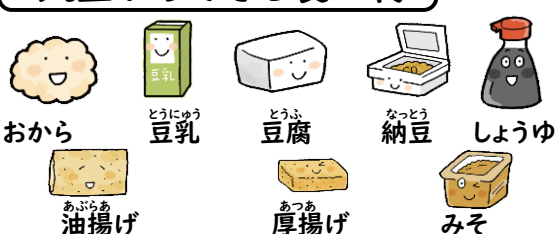


しがけんさん  
滋賀県産



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

