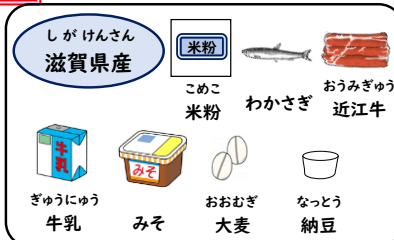


こんげつ もくひょう
～今月の目標～

しんまい た
新米を食べよう



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



イラスト出典: 食育ブック(少年写真新聞社刊)

月	火	水	木	金
きゅうしよく くさつし そだ 給食は、草津市で育てられた、 「秋の詩」「みずかがみ」 「日本晴」という、おいしい品種 のお米を食べています。 	 つづ ごはん粒をつぶさない ように、そっと やさしくもりつけてね。	ひつげ 日付 こんだて 献立 きょう こんだて 今日の献立 ひとくち 一口メモ	1 れんこんと にんじんの あまからそぼろ いため あじの なんばんづけ  ごはん  だいこんの みそしる あじは「ぜいご」というかたい うろこがついています。	2 キャベツと ツナのサラダ チキンの ガーリックやき  ナン  キーマカレー ナンはインドで食べられてい るパンです。
5 こまつなの おひたし ぶたにくの こうみやき  ごはん  がんもどきと さといもの うまに	6 てまきのり キンパふうのぐ ヤンニョム チキン  ごはん  トック	7 だいがくも ねぎしお ぶたどんのぐ かけてね  わぎゅう ごはん  かさぬいし やさいたっぷり あつさりみそしる	8 のおヨーグルト (マスカット) ひじきの いために とりにくの アーモンドからめ  ごはん  あつあげの はもの	9 こめこの ブルーベリータルト キャベツと ほうれんそうの かつおあえ さわらの なんぶやき  ごはん  いものこじる
にがて 苦手なものを一口食べてみるこ とからチャレンジしよう。	てまきのりにごはんキンパ風 の具をのせて食べよう。	せいじょう ひつよう えいよう 成長に必要な栄養素をとりいれ た汁物を食べよう。	【かみかみ献立】よくかんで食べると いいことがたくさんあります。	にほん せかいあじ こんだて いわてけん 【日本・世界味めぐり献立: 岩手県・ 目に良い献立】
12 スポーツの日 	13 はくさい ちゅうか サラダ とりにくの ねぎだれかけ  ごはん  ほろさめ スープ はるさめ 春雨はじゃがいもやさつまいも から作られています。	14 だいこんと みずなの あまづあえ わかさぎの いそべあげ  わかめ ごはん  ぶたじゃが しょうくつ こんだて しょうくつ 【食物せんい献立】食物せんい の多い食べ物を食べよう。	15 じゃがいもと きりばし だいのん カレーに ハンバーグ てりやきソースかけ  ごはん  はくさいの みそしる わしよく 和食は、ごはんを中心に、汁物やおか ずを組み合わせた食事です。	16 もやしの ツナあえ どんちゃんやき  ごはん  ぶたにくと だいのん はもの きゅうしよく まさ 給食の前にはせっけんを使っ てきれいに手を洗いましょう。
19 小1～6ねん…2まい さつまいもの こめこてんぶら おうみ ぎゅうどんのぐ  ごはん  どうふの みそしる	20 コーヒー ぎゅうにゅう だいこんと あいざいな ゆかりあえ さけの てりやき  ごはん  とりにくと さつまいもの うまに	21 なっとう ごぼうの しくれに ぶたにくの てっばんやき  ごはん  ごもく すましじる	22 ポテトサラダ チキンの マスタードソテー  わぎゅう ごはん  ハッシュドボーク	23 ぶたにくの スタミナ いため かれいの からあげ  ごはん  こめこめんいり すましじる
しょうくく ひ じばさんぶつ こんだて 【食育の日・地場産物献立】 滋賀県で 育てられている、近江牛について知ろう。	ただ しせい た しょうか 正しい姿勢で食べると消化がよ くなります。	にほん はっしよくひん なっとう 日本の発酵食品の納豆につい て知ろう。	むぎいり なか つぶ せん 麦入りごはんの中の粒に黒い線 がはいっているのが麦です。	じる すまし汁のだしはかつお節と 昆布からとっています。
26 はるさめの すのもの ぶたにくと きのこの しおこうじやき  ごはん  とりにくの じゅんじゅん	27 小1～2ねん…1きれ のむ 小3～6ねん…2きれ ヨーグルト れんこんの きんぴら さんまの かばやき  ごはん  たまがわし えいようたうぶり みそしる	28 あかこんにゃくの おかか とりにくの カレーあげ  ごはん  のつべいじる	29 小1・2ねん…1ぼん 小3～6ねん…2ぼん はくさいの ごまあえ ちくわの こめこあおばな てんぶら  ごはん  ぶたにくと さんさいの はもの	30 ミート ポテト チキンの こうそうやき  ごはん  こめこのABC マカロニスー
きょうど りよりうり げんえん こんだて 【郷土料理・減塩献立】 塩こうじは こめからできる発酵食品です。	あき しゅん さかな さんまは秋が旬の魚です。	さといも 里芋のぬるぬるとしたぬめりは しょうくつ 食物せんい	あおばな こんだて 【青花献立】 あおばな くさつし はな 青花は草津市の花です。	きゅうしよく じかん たの す 給食時間を楽しみ過ごそう。