

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)

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 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。	ひつけ 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	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 かけてね ねぎしお ぶたどんのぐ かきめいしょう やさいたつぷり あつさりみそしる ごはん あつあげの はもの	8 のよーグルト (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 苦手なのも一口食べてみるこ 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 えいようそ 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 あまざえ わかさぎの いそべあげ わかめ ごはん ぶたじゃが 【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 だいこんの 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	16 もやしの ツナあえ どんちゃんやき ごはん ぶたにくと だいこんの はもの 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 3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 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
しよくい 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 しゅうか 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 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 れんこんの きんぴら さんまの かばやき ごはん たまがわしろう えいようたつぷり 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 のっぺいじる	29 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 りょうり げんえんこんだて 【郷土料理・減塩献立】 塩こうじは はっしよくひん 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めりは しよくもつ 食物せんいです。	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。	きゅうしよくはん たの す 給食時間を楽しみ過ごそう。