



こんげつ もくひょう
～今月の目標～

**よくかんで
 たべよう!**

まいとし がつ しょういく げつ かん
毎年6月は「食育月間」・

まいつき にち しょういく ひ
毎月19日は「食育の日」

ようび
曜日

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

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
3 だいこんと きゅうりの すのもの ちくわのおこのみあげ 1・2ねん…1こ 3～6ねん…2こ ごはん はんぺん ごはん はんぺん	4 かみかみひよこめ きりぼしだいこんの にも さわらの ごまだれかけ ごはん とうふ ごはん とうふ	5 ごぼうサラダ ミニオムレツ むぎいりごはん ビーフカレー ごはん ビーフカレー	6 ひじきのにも とりにくと ピーマンの つけやき ごはん さつまいもの みそしる ごはん さつまいもの みそしる	7 ドライブルーン かんぴょう いわしのかばやき あえもの 1・2ねん…1きれ 3～6ねん…2きれ ごはん ちくせん
せつげんでしっかり手を洗 いましょう。	しょうらい けんこう ほ のこ 将来、健康な歯を残せるよう に、気をつけましょう。	むぎいり 麦入りごはんの麦は、大麦 を使っています。	ひじきは海そうのなかまで す。	【かみかみ献立】1口30回を 目標にかみましよう。
10 ちやしと きゅうりの あますあえ ごはん にくじゃが ごはん にくじゃが	11 れいとろりんこ ほうれんそうの ナムル テジタルコギ むぎいりごはん トック むぎいりごはん トック	12 きゅうにくと あかこんにやくの しぐれに すじえびいり あおばなかけ ごはん かぼちゃの みそしる ごはん かぼちゃの みそしる	13 はくさいなの こんぶあえ とりの からあげ ごはん ゆばのすましじる ごはん ゆばのすましじる	14 ひらきさんまの しおやき ごまつなの あえもの 1・2ねん…1きれ 3～6ねん…2きれ ごはん ぶたじる ごはん ぶたじる
きゅうり 給食のこあゆは、びわ湖で とれたものです。	かんこくご 韓国語で、「テジ」は「豚」と いう意味です。	あおまんだて あおばな 【青花献立】青花を使った料 理を味わいましょう。	ゆば だいず 湯葉は、大豆から作られて います。	くまつし 草津市では、色々な種類の野 菜が作られています。
17 グレープゼリー はるさめサラダ とりにくの ねぎだれかけ ごはん マーボーなす ごはん マーボーなす	18 キャベツの ゆかりあえ たちうおの からあげ ごはん かきたまじる ごはん かきたまじる	19 ごまつなと はくさいなの おかかあえ さばのしおやき はつがげんまいごはん うちまじる はつがげんまいごはん うちまじる	20 あじつけ きゅうり ぶたにくのアーモンドからめ ごはん がんもどきと じゃがいもの にも ごはん がんもどきと じゃがいもの にも	21 きんぴらごぼう ハンバーグの あますソース かけ ごはん なすとたまねぎの みそしる ごはん なすとたまねぎの みそしる
しょうくつ こんだてのこ 【食物せんい献立】残さない で食べるようにしましょう。	あか つく ゆかりは、赤シソから作ら れています。	しょうくつ ひ じ ばんさんぶつ 【食育の日・地場産物・ 郷土料理献立】	なつ しゅん やさい きゅうりは夏が旬の野菜で す。	く まつし いろい 真だくさんのみそ汁は色々な 栄養を一度にとれます。
24 さくらんぼゼリー ごもくにまめ とりにくの なんぶやき わかめごはん さわにわん わかめごはん さわにわん	25 きりぼしだいこんの あえもの はもの てんぷら ごはん すきやき ごはん すきやき	26 ココアきゅうりゅう ひじきと ごまつなの ごまあえ あつあけの にくみそかけ ごはん ごもく すましじる ごはん ごもく すましじる	27 ほうれんそうと えのきのあえもの さけの てりやき ごはん こうやどうふの にも ごはん こうやどうふの にも	28 キャベツと きゅうりの マヨネーズあえ ぶたにくの パーベキュー ソースかけ バターリッチパン コンソメスープ バターリッチパン コンソメスープ
だいず はたけ にく よ 大豆は「畑の肉」と呼ばれ ています。	げんえんこんだて あじ な 【減塩献立】うす味に慣れて おくことは、大切です。	ぎゅうりゅう おお 牛乳にはカルシウムが多く 含まれています。	こうご た ごはんとおかずを交互に食べ るようにしましょう。	のう からだ うご パンは、脳や体を動かすエ ネルギー源になります。

こんげつ きゅうりゅう はい じ ばんさんぶつ
今月の給食に入っている地場産物

くまつしさん
草津市産

しがけんさん
滋賀県産