

こんげつ もくひょう
 ~今月の目標~

よくかんで
 た
 食べよう!



こんげつ きゅうしょく はい
 今月の給食に入っている地場産物

くさっしさん
 草津市産



しがけんさん
 滋賀県産



けつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
まいとし がつ しょくいくげっかん 毎年6月は「食育月間」です!		ひつげ 日付	1	2
 「食べることは「生きること」		こんだて 献立	きりぼし だいごんの いためもの ごはん カレイの なんばんづけ いもだんごの みそしる	みずなと きゅうりの ゆずあえ ごはん やきとり かんぴょうと やさいのにももの
きょう こんだて 今日 献立 ひとくち 一口メモ		こんにち 今日 献立 ひとくち 一口メモ	なんばんづ 南蛮漬けは、外国から伝 わった料理です。	しがけん とく かんぴょうは滋賀県の特 産品です。
5	6	7	8	9
チンゲンサイの ソテー さわらの こうそうあげ ごはん コーンポターージュ	きんぴら ごぼう とりにくの てっばんやき ごはん じゃがいもの みそしる	はるさめの ちゅうかあえ あじの ごまだれかけ ごはん なすいり マーボーどうぶ	もやしと みずなの あえもの ごはん はたはたのからあげ 小1・2ねん…1び 小3~6ねん…2び 中……………3び ちくせんに	ココアぎゅうにゅう ひじきのにももの ごはん ぶたにくの つげやき みそけんちんじる
ごはんは、エネルギーの もとになります。	きんぴらごぼうを味わっ て食べましょう。	はるさめ つく 春雨は、いもから作られ ています。	【かみかみ献立】よくか んで食べましょう。	かい ほう 海そうは、ミネラルが豊 富です。
12	13	14	15	16
キャベツと もやしの かつおあえ きびなごの からあげ ごはん がんもどきと だいごんの にももの	かぼちゃの からあげ ぶたどんのく かけてね わぎいり ごはん ゆばの すましじる	もやしと こまつなの ごまあえ さけの しおやき ごはん とりのすきやきに	だいごんと くまわかめの あますあえ ごはん とりにくの カレーあげ さつまいもの みそしる	はくさいと きゅうりの ごまあえ ごはん いわしのどりからやき 小1・2ねん…1きれ 小3~6ねん 2きれ 中……………2きれ じゃがいもの そぼろに
きびなごは、カルシウム が豊富です。	かぼちゃは、夏の野菜で す。	えいせい きつ じゅんび 衛生に気を付けて準備を しましょう。	だいず つく みそは大豆から作られて います。	しょくもつ こんだて 【食物せんい献立】野菜は、食物せ んいが多くふくまれています。
19	20	21	22	23
ぶたにくと ごぼうの しくれに 小1・2ねん…1きれ 小3~6ねん…2きれ 中……………2きれ ごはん うちまめじる	チンゲンサイと えのきの あえもの とりにくの ねぎだれかけ ごはん こめこめいり すましじる	かいそうの レモンあえ ホキの ハーブやき わぎいり ごはん ポークカレー	れんごんの いために とりにくの アーモンドからめ ごはん キャベツの みそしる	コールスロー サラダ ハンバーグ えのきソース かけ コッパン やさいの スープに
【食育の日・地場産物・郷土 料理・青花献立】	すまし汁は、昆布と削り 節でだしをとっています。	むぎ しょくもつ 麦には、食物せんいやビタミン が多くふくまれています。	す きら た 好き嫌いせずに食べま しょう。	やさい た からだ ちゅうし 野菜を食べて、体の調子 を整えましょう。
26	27	28	29	30
こんにゃくの そぼろに ごはん あつあげの でんがく こまつなの すましじる	あじつけ きゅうり さばの しおやき ごはん とうがんの にももの	ほうれんそうと はくさいの おひたし とりにくの からあげ ごはん わかめの みそしる	ピーマンと キャベツの こんぶあえ ごはん ぶたにくの しょうがやき あつあげの うまに	こまつなと はくさいの ゆかりあえ ごはん こあゆの かりんあげ こうやどうぶの にももの
だいず た 大豆からできている食べ 物をさがしてみましよう。	とうがんは、冬まで保存がで きる、大きな野菜です。	よ しょくじ バランスの良い食事をし ましょう。	げんらん こんだて せんい 【減塩献立】塩分をとりすぎない ように気をつけましよう。	こ ひこんだて 【びわ湖の日献立】こあゆは、び わ湖でとれたものです。