

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 きゅうしょく はい
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
 こめ 米
 あおばなこ 青花粉
 みずな 水菜
 みふな 壬生菜

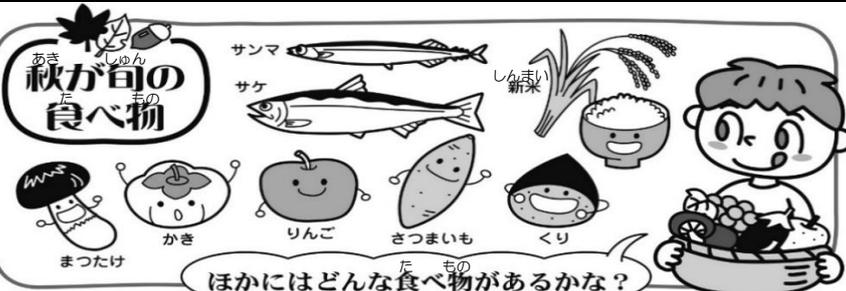
しがけんさん 滋賀県産
 こめこ 米粉
 こむぎこ 小麦粉
 はつがけんまい 発芽玄米
 ぎゅうじゅう 牛乳
 みそ 味噌
 だいず 大豆
 あお 青ねぎ

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 目	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>2</p> <p>きりぼし だいこんの ひらきさんまの しおやき 小1・2ねん…1きれ 小3～6ねん…2きれ 中 …2きれ</p> <p>ごはん たまねぎの すましじる</p>	<p>3</p> <p>だいこんの あますあえ ぶたにくの からあげ ねぎだれがけ</p> <p>ごはん とりじやが</p>	<p>4</p> <p>チンゲンさいと タッカルピ もやしナムル</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>5</p> <p>いわしの ごまだれかけ ごぼうの 小1・2ねん…1きれ 小3～6ねん…2きれ 中 …2きれ</p> <p>ごはん ごもく みそじる</p>	<p>6</p> <p>キャベツの かぼちゃの サラダ からあげ</p> <p>ごはん まめまめ キーマカレー</p>
<p>9</p> <p>秋刀魚は 秋が旬の魚です。</p>	<p>【食物せんい献立】 食物せんいをとろう。</p>	<p>韓国の料理を味わおう。</p>	<p>10月から給食のお米も 新米になっています。</p>	<p>カレーといっしょに ナンを食べよう。</p>
<p>スポーツの日</p>	<p>【目によい献立】目に よい栄養素をとろう。</p>	<p>しょうがは身体によい働きが たくさんある食品です。</p>	<p>小松菜はカルシウムと鉄が 豊富に含まれています。</p>	<p>【青花献立】青花は 草津市の花です。</p>
<p>16</p> <p>あじつけ とりの きゅうり しおからあげ</p> <p>ごはん いもだんごじる</p>	<p>17</p> <p>れんこんの ぶたにくの きんぴら てっばんやき</p> <p>ごはん とうがんの みそじる</p>	<p>18</p> <p>キャベツと いかの ささみの ガーリックやき あえもの</p> <p>ごはん こやどとうふの にも</p>	<p>19</p> <p>みずなと だいこんの だいずの あえもの かきあげ</p> <p>ごはん はつがけんまい かしわの じゅんじゅん</p>	<p>20</p> <p>はくさいと あつあげの みずなの こんぶあえ にくのみそかけ</p> <p>ごはん さわにわん</p>
<p>【世界食料デー献立】 残さず食べよう。</p>	<p>苦手な食材も一口チャレ ンジしてみよう。</p>	<p>【かみかみ献立】よいかむと いいことがたくさんあります。</p>	<p>【食育の日/地場産物・郷土料理献立】 大豆にはたんぱく質が 多く含まれています。</p>	
<p>23</p> <p>のりしお ぶただんの ぽてと ぐ</p> <p>ごはん かけてね かきたまじる</p>	<p>24</p> <p>もやしと やきほつけ きゅうりの ぎまますあえ</p> <p>ごはん がんもどきと やさいのにも</p>	<p>25</p> <p>はくさいの ハンバーグ おかかあえ おろしかけ</p> <p>ごはん きこの みそじる</p>	<p>26</p> <p>はるさめと ちゅうか ちんげんさいの ちゅうかあえ ぽてと</p> <p>ごはん マーボー とうふ</p>	<p>27</p> <p>ほうれんそうの やきとり おひたし</p> <p>ごはん きゅうにくと じゃがいもの うま</p>
<p>井は江戸時代に発展したご はんの食べ方です。</p>	<p>干物は、魚をおいしく長持ち させるための工夫です。</p>	<p>きのこは本来は 秋が旬の食材です。</p>	<p>【減塩献立】塩分をとりず ぎないようにしよう。</p>	<p>ごはんとおかずを同時に 食べ終わるようにしよう。</p>
<p>30</p> <p>プリン (乳・卵未使用) ひじきの きびなごの にも カレーあげ</p> <p>ごはん さつまいもの みそじる</p>	<p>31</p> <p>ココア きゅうにゅう ごぼうサラダ チキンの こうそうやき</p> <p>ごはん かぼちゃの ぽたージュ</p>	<p>秋が旬の 食べ物</p>  <p>ほかにはどんな食べ物があるかな?</p>		
<p>きびなごは頭から丸ごと食 べられる小さな魚です。</p>	<p>衛生に気を付けて 気持ちよく食べよう。</p>			