

こんげつ もくひょう  
**～今月の目標～**  
 わしょく し  
**和食のよさを知ろう**

11月24日  
**和食の日**

こんげつ きゅうしょく はい じ ぼ さんぶつ  
**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**

あお ねぎ  
 青花粉  
 みそ  
 あおばな  
 青花粉  
 な みぶ菜  
 みずな 水菜

しがけんさん  
**滋賀県産**

おおもむぎ 大麦  
 だいず 大豆

ぎゅうにゅう 牛乳  
 パンの小麦粉  
 こむぎこ 小麦粉  
 みそ  
 うどん

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
<p>11月24日は「和食の日」です。給食は、和食が多く季節感や地元のおお物を大切にしています。</p>	<p>ひづけ 日付                  こんだて 献立                  きょう こんだて 今日 献立                  ひとくち 一口メモ</p>	<p>1                  にんじんと ツナの いためもの                  カレイの からあげ                  ごはん こめこめんいり すましじる</p>	<p>2                  キャベツと もやしのおかかあえ                  とりにくの アーモンドからめ                  ごはん あつあげと やさいのみそじ</p>	<p>3                  ぶんか 文化の日  </p>
<p>6                  みずなと はくさいのおひたし                  ひらきさんの しおやき                  小1～2ねん…1きれ                  小3～6ねん…2きれ                  中…2きれ                  ごはん さつまいもの みそじる</p>	<p>7                  はるさめの ゆずあえ                  とりにくの からあげ                  ごはん さといものうまじ</p>	<p>8                  れんこんの きんぴら                  ぶたにくと じゃがいもの たれがらめ                  ごはん けんちんじる</p>	<p>9                  だいこん サラダ                  ハンバーグ ケチャップソース                  ごきいり ごはん チキンカレー</p>	<p>10                  キャベツと ツナのあえもの                  あじの いそべあげ                  ごはん ぶたじゃが</p>
<p>水菜は、草津市の特産です。</p>	<p>さといもは、胃の働きを助けます。</p>	<p>【かみかみ献立】よくかんで食べよう。</p>	<p>【食物せんい献立】食物せんいの多い食べ物を食べよう。</p>	<p>あじは、うま味がある魚です。</p>
<p>13                  こまひなの ごまあえ                  あつあげの そぼろあんかけ                  ごはん ぶたにくと だいこんの にも</p>	<p>14 かき                  ごぼうの いために                  さわらの てりやき                  ごはん わかめと たまねぎのみそじる</p>	<p>15                  もやしと きゅうりの あえもの                  ホキの あますあんかけ                  ごはん マーボーどうぶ</p>	<p>16                  みぶなと はくさいの あえもの                  ぶたにくの なんぶやき                  ごはん がんもどきと こんさいの にも</p>	<p>17                  あかこんにゃく のそぼろに                  ちくわと さつまいもの あおばなあげ                  ごはん かじわの じゅんじゅん</p>
<p>だいこんは、寒くなるとおいしくなります。</p>	<p>えいようまんてん かき た 栄養満点の柿を食べよう。</p>	<p>ちゅうかりょうり こんだて あじ 中華料理の献立を味わおう。</p>	<p>【減塩献立】塩分を摂りすぎないようにしよう。</p>	<p>【食育の日・青花・地場産物・郷土料理献立】</p>
<p>20                  じゃがいもの カレーあげ                  あぶらあげの ぶくめに                  おうふううどん                  ごもくうどんじる                  いれよう</p>	<p>21                  チンゲンサイと もやしのサムル                  ヤンニョムふう チキン                  ごはん トック</p>	<p>22                  ほうれんそうの あえもの                  さばの しおやき                  ごはん どうぶのみそじる</p>	<p>23                  きんろうかんしや ひ 勤労感謝の日  </p>	<p>24 りんごジャム                  ごぼうサラダ                  たらの ハーブやき                  コッペパン さつまいもの シチュー</p>
<p>「近江うどん」は、滋賀県でとれた小麦で作られています。</p>	<p>かんこく りょうり あじ 韓国の料理を味わおう。</p>	<p>【和食の日献立】和食のよさを知ろう。</p>	<p>【和食の日献立】和食のよさを知ろう。</p>	<p>さつまいもは、根が大きくなったものです。</p>
<p>27                  くきわかめの あえもの                  とりにくの てりやき                  ごはん あつあげと じゃがいもの にも</p>	<p>28                  きりぼし だいこんの にも                  きびなごの こうみあげ                  ごはん いもだんごじる</p>	<p>29                  フロccoliーの おかかあえ                  ぶたにくと きこの つけやき                  ごはん こうやどうぶの にも</p>	<p>30                  ごもくにまめ                  とりだんこの ねぎだれかけ                  ごはん さわにわん</p>	<p></p>
<p>くきわかめを食べると丈夫な骨を作ろう。</p>	<p>きびなごは、カルシウムが豊富です。</p>	<p>フロccoliーは、花野菜です。</p>	<p>大豆は「畑の肉」と言われています。</p>	