



# きゅうしょくカレンダー



おうみはちまんしがっこうきゅうしょくセンター  
近江八幡市学校給食センター



ちゅうがっこう  
【中学校】

## 今月のめあて

### よくかんで味わって食べよう

ひとくち かい  
★一口30回をめざそう

★よくかんで食べるとよいことを知ろう



1日(木)	2日(金)
よい姿勢で食べよう	食事のあいさつをしよう
もやしのかつおあえ さけフライ  ごはん かきたまじる 	なめたけあえ わふう  むぎごはん とうふのみそしる 

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
旬の食材 (じゃがいも)	バランスよく食べよう	野菜を食べよう	食育の日・はちまんの日	いろいろな味を体験しよう
わかめのすのもの ほっけのいちやぼし  ごはん じゃがいものカレーそばろに 	かぼちゃのもの とりのてんぷら  むぎごはん ぶたじる 	ナムル やきぎょうざ  ごはん ホイコーロー 	ごぼうとあかこんのサラダ あゆのからあげ  ソフトめん しおちゃんこうどんじる  入れてね	キャベツのゆかりあえ こんさいつくね  むぎごはん しらたまじる 
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
地場産物 (たまねぎ)	地場産物 (キャベツ)	滋賀県産小麦のパンを味わおう	大豆製品を食べよう	減塩の日
きりほしだいこんのツナあえ しろみざかなのこうみソースがけ  ごはん たまねぎのみそしる 	はるさめ サラダ コーン シューマイ  むぎごはん はっほうさい 	ポテトサラダ とりにくのマスタード焼き  コッパン ミネストローネ 	ひじきに あつあけのにくみそがけ  ごはん すましじる 	つぼつけあえ さわらのかんづつふうみやき  むぎごはん おうみぎゅうのにくじゃが 
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
食物せんいをとろう	ピーンを知ろう	和食の日 (一汁三菜)	おはしを上手に使おう	かみかみの日
あげごぼう ぶたにくとんぶり  ごはん かぼちゃのみそしる 	もやしのこうみあえ えびのチリソース  むぎごはん ビーンズスープ 	くきわかめのかつおいため さばのしおやき  ごはん とうがんじる 	だいこん サラダ チキンナゲット  ソフトめん カレーソース  入れてね	だいすともやしのポンずあえ さんまのかばやき  むぎごはん じゃがいものみそしる 
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
好き嫌いしないで食べよう	旬の魚を味わおう (あじ)	はちまんの日	みその種類を知ろう	残さず食べよう
あつあけのケチャップいため とりのからあげ  ごはん ワンタンスープ 	いんげんのこまあえ あじのみそだれかけ  むぎごはん だいこんとにくだんごのもの 	キャベツとコーンのサラダ プレーンオムレツ  コッパン うちまめのとうにゅうスープ 	わふうあえ ぶたにくのあますあん  ごはん あかだし 	イタリアン サラダ いかのバスルやき  むぎごはん ハヤシライス 