



日 曜 日	献立	体内での働き						エネルギー (kcal)
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海藻そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
12 水	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 じゃが芋のきんぴら わかめと麩のすまし汁	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	レモン グリーンピース だいこん しめじ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも ふ	大豆油 ごま ごま油	798
13 木	【入学・進級お祝い献立】 カレーライス 牛乳 一食豆腐のチーズケーキ コーンたっぷりコロケ 春キャベツのサラダ	牛肉 豚肉 豆腐のチーズケーキ	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし 春キャベツ きゅうり	米 じゃがいも カレールウ 小麦粉 パン粉	大豆油 玉ねぎドレッシング	940
14 金	ごはん 牛乳 ししゃもチーズフライ 米粉マカロニのサラダ オニオンスープ	ツナ 豚肉	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ しめじ	米 小麦粉 パン粉 米粉マカロニ	大豆油 ノンエッグマヨネーズ	852
17 月	ごはん 牛乳 一食ミニチーズ 鮭の照り焼き 五目豆煮 なめこ汁	さけ 鶏肉 大豆 豆腐 赤みそ	牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん 青ねぎ	こんにゃく れんこん だいこん なめこ	米 でんぷん 砂糖		816
18 火	【鉄分たっぷり献立】 【食物繊維たっぷり献立】 ソフトめんチャンポン汁 牛乳 一食りんごの米粉タルト 揚げポークシューマイ まごわやさしいサラダ	豚肉 なたと 豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ	もやし キャベツ りんご たまねぎ とうもろこし しめじ	ソフトめん 米粉タルト 小麦粉 さつまいも	菜種油 大豆油 ノンエッグごまクリームドレッシング	944
19 水	【ふるさと給食】 【カルシウムたっぷり献立】 ごはん 牛乳 いさごのごまがらめ 竜王産ほうれん草のかりかり和え 田舎汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 いさご	ほうれんそう にんじん	キャベツ つぼ漬け だいこん ごぼう こんにゃく	米 でんぷん 砂糖 さといも	大豆油 ごま 菜種油	789
20 木	ごはん 牛乳 豆腐のおとし揚げ こまつなのごま和え のっぺい汁	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	ごぼう とうもろこし グリーンピース キャベツ こんにゃく だいこん しいたけ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 さといも	大豆油 ごま	774
21 金	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごぼうサラダ わかめとコーンのスープ	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 ノンエッグマヨネーズ	810	
24 月	ごはん 牛乳 一食かみかみ豆 鯖の塩焼き 昆布和え 高野豆腐と野菜の含め煮	大豆 さば 高野豆腐 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん さやえんどう	はくさい もやし たまねぎ しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	815	
25 火	きなこ揚げパン 牛乳 豚肉のスパイスソテー 打ち豆入りコーンクリームスープ	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 ベジマールソース	大豆油 菜種油	811
26 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ もやしの中華和え 具入りワンタンスープ	鶏肉 糸かまぼこ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	もやし たまねぎ はくさい	米 でんぷん 小麦粉	大豆油 ごま油	779
27 木	ごはん 牛乳 鯖の香味焼き 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	さわら 油揚げ 大豆 かまぼこ みそ	牛乳	青ねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ	切干大根 しいたけ たまねぎ	米 砂糖	ごま 菜種油	776
28 金	【お誕生献立】 滋賀風ビビンバ 牛乳 一食ヨーグルト 鶏団子とフォーのスープ	牛ひき肉 豚ひき 肉 大豆 鶏団子	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん ニラ	赤こんにゃく 大豆もやし たけのこ	米 砂糖 フォー	ごま油	813

- * パン製造工場では、卵・くるみなどを含む製品を製造しています。
- * 材料入荷等の都合により献立が変更になる場合があります。
- * 行事等による給食の中止は、学校からのお便り等で確認してください。
- * 竜王町産の食材には下線が引いています。

【裏面に続く】

竜王町食育推進計画 食育の合言葉(園・学校)
 ☆野菜を食べて 元気モリモリ
 ☆大切にしよう 食べものの命
 ☆よくかもう かめばかむほど おいしいよ

今月の竜王産食

こめ みそ

こまつな

ほうれんそう

たまねぎ



「食育だより」では、毎月目標や行事食、給食レシピ紹介などを掲載します。家族みんなで読んで、食卓の話題のひとつにしてください。



毎月の献立表は、使用する食材を1群・2群(主に体の組織を作る)・3群・4群(主に体の調子を整える)・5群・6群(主にエネルギーになる)の6つのグループに分けて表示します。この6つのグループ分けを覚えて、家庭でも栄養バランスの良い食事作りの参考にしてください。

<献立表の見方>
「鶏肉のレモン風味」の横の欄に、使用する食材が書いています。

鶏肉・レモン・でんぶん・砂糖・大豆油を使用していると見えます。また、同じ食材を2つ以上の料理に使用する場合は、1回のみ記載になります。

日曜日	献立	体内での働き					エネルギー (kcal)	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		
		1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海藻そう)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)		6群(油脂)
12	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン風味 じゃが芋のきんぴら わかめと麩のすまし汁	鶏肉 魚肉ソーセージ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	レモン グリーンピース だいこん しめじ	米 でんぶん 砂糖 じゃがいも ふ	大豆油 ごま ごま油	

今月の給食目標

「協力をして、準備・後片づけをしよう!!」

給食時間がスムーズに始まるよう、給食当番の人は能率よく、衛生的に準備をしましょう。当番以外の人は、食事の場にふさわしい楽しい雰囲気作りができるといいですね。家庭でも、食事の準備など子どもの仕事として参加させるようにしましょう。

給食当番の身支度チェック

- ①髪は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



作ってみよう

献立紹介 「まごわやさしい」サラダ(18日)

材料(1人分)

細切り昆布	0.2g	さつまいも	10g
水煮大豆	6g	ホールコーン	10g
にんじん	5g	ぶなしめじ	5g
ツナ	6g		
ごまクリームドレッシング	7g		

作り方

- ①さつまいも、にんじんは1cm位の角切りにする。
- ②ぶなしめじは、2cm位の長さにそろえる。
- ③細切り昆布を戻し、食べやすい長さに切る。
- ④細切り昆布、さつまいも、水煮大豆、ホールコーン、にんじん、ぶなしめじをそれぞれ茹でて、冷ます。
- ⑤④が冷めれば、ツナと混ぜ合わせ、ごまクリームドレッシングで和える。

「まごわやさしい」は、日本の伝統的な食材の頭文字をとってできた言葉です。どれも、ふつうに手に入り、すぐれた栄養素をもった食材ばかりです。

まめ

大豆・あずき・とうふ・油あげなどの豆・豆製品

わかめ

わかめ・ひじき・のり・こんぶなどの海藻類

さかな

さんま・あじ・いわしなどの魚類

いも

じゃがいも・さつまいも・里いもなどのいも類

まごわやさしい

ごま

ごま・アーモンド・くりなどの種実類

やさしい

にんじん・たまねぎ・こまつななどの野菜類

しいたけ

しいたけ・しめじ・まいたけなどのきのこ類

ふるさと給食 19日(水)

ごはん、牛乳、いさざのごまがらめ、
竜王産ほうれん草のかりかり和え、田舎汁

4月の「ふるさと給食」は、琵琶湖でとれた「いさざ」という魚を使ったごまがらめと、竜王産のほうれん草とつぼ漬けを和えたかりかり和えです。「いさざ」は骨ごと食べられる小さな魚です。カルシウムをたっぷり摂ることができます。地元の食材をたっぷりいただきましょう。

毎月の「ふるさと給食」では、地元の食材をたっぷり使い、滋賀県の郷土料理などを実施します。お楽しみに。



平成29年度 竜王町学校給食センター職員

所長	1名	栄養教諭	1名
事務	1名	調理師(員)	12名

以上、15名の職員で、子どもたちの心と体を育てる、おいしく安全で安心な学校給食作りに励みます。よろしくお祈りします。