



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)	
29 火	バーガーパン 牛乳 ホキフライ マセドアンサラダ 野菜ときのこのスープ	ホキ 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ しいたけ	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 ノエック* ごまクリームドレッシング*	829
30 水	ごはん 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豚ひき肉 大豆 テンメンジャン	牛乳	にら こまつな にんじん	キャベツ はくさい もやし たまねぎ 白ねぎ	米 米粉 砂糖 でんぷん	大豆油 ナムル* レッティング* ごま油	917
31 木	ゴーヤのそぼろごはん 牛乳 一食ぶどうゼリー ごぼうサラダ ハモのつみれ汁	鶏ひき肉 大豆 八丁みそ ロースハム ハモ団子	牛乳	ゴーヤ にんじん 青ねぎ	たけのこ しいたけ ぶどう ごぼう きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん ゼリー	菜種油 ノエック* マヨネーズ* ごま	839
1 金	*防災献立* わかめごはん 牛乳 和風タレ付き肉団子 ふかし芋 具だくさん豚汁	タレ付き肉団子 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう だいこん	米 砂糖 でんぷん さつまいも		790
4 月	夏野菜カレーライス 牛乳 ポイルウインナー キャベツとわかめのサラダ	牛肉 ポークウインナー	チーズ 牛乳 わかめ	かぼちゃ ビーマン にんじん	たまねぎ なす キャベツ きゅうり	米 カレールウ	ごましょうゆドレッシング*	962
5 火	きつねソフトめん 牛乳 きびなごフライ じゃが芋のきんぴら	油揚げ かまぼこ 鶏肉	牛乳 キビナゴ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ しいたけ グリーンピース	ソフトめん 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	829
6 水	滋賀風ビビンバ 牛乳 一食オレンジゼリー 鶏肉のフォー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	赤こんにやく 大豆もやし オレンジ たまねぎ キャベツ	米 砂糖 ゼリー フォー	ごま油 ごま	800
7 木	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	ハンバーグ 糸かまぼこ 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも		778
8 金	ごはん 牛乳 鱈の甘酢あんかけ アーモンド和え 湯葉のすまし汁	たら 湯葉 かまぼこ	牛乳	にんじん ビーマン 青ねぎ	たけのこ キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ しめじ	米 砂糖 でんぷん	大豆油 アーモンド	776
11 月	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 白菜のかりかり和え けんちん汁	竹輪 卵 豆腐 油揚げ	牛乳 青のり	こまつな にんじん 青ねぎ	つぼ漬け はくさい こんにやく ごぼう	米 小麦粉 さといも	大豆油 ごま ごま油	788
12 火	チーズパン 牛乳 豚肉のスパイスソテー ビーンズポテトサラダ コンソメスープ	豚肉 ツナ 鶏肉	チーズ 牛乳	ビーマン 赤ビーマン にんじん パセリ	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	菜種油 ノエック* マヨネーズ*	811
13 水	ごはん 牛乳 一食チーズ 厚揚げのみそ煮 昆布和え 魚そうめん汁	厚揚げ 豚ひき肉 大豆 テンメンジャン 鶏肉 魚そうめん	牛乳 チーズ 昆布	にんじん ビーマン 青ねぎ	たけのこ キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 砂糖 でんぷん	菜種油	781
14 木	ごはん 牛乳 一食ごまふりかけ 鶏のから揚げ 小松菜の中華和え ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ しいたけ	米 でんぷん 小麦粉	ごま 大豆油 ごま油	777
15 金	輝電祭 体育の部 前日準備							
19 火	振替休業日							
20 水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ごま和え じゃが芋のうま煮	サケ 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ こんにやく	米 砂糖 じゃがいも	ごま	767
21 木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢ケチャップソース パンサンズウ チンゲンサイのスープ	肉団子 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	米 砂糖 マロニー	大豆油 ごま油	805
22 金	*鉄分たっぷり献立* ごはん 牛乳 一食かみかみ豆 鶏と根菜のハンバーグ ひじきの甘酢和え 田舎汁	大豆 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう こんにやく	米 さといも パン粉 でんぷん 砂糖	菜種油	791
25 月	五目かやくごはん 牛乳 ささみフライ かつお和え かきたま汁	鶏肉 油揚げ 鶏ささみ かつお節 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	ごぼう たけのこ こんにやく はくさい たまねぎ しいたけ	米 小麦粉 パン粉 でんぷん	大豆油	828
26 火	*カルシウムたっぷり献立* *食物繊維たっぷり献立* アップルパン 牛乳 わかさぎの米粉フリッター 海そうサラダ ポークビーンズ	焼き豚 豚肉 大豆	牛乳 ワカサギ 海そうミックス	にんじん トマト さやいんげん	りんご きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン 米粉 じゃがいも 砂糖	大豆油 ごましょうゆドレッシング*	877
27 水	ごはん 牛乳 ウインナーと枝豆のソテー もやしの中華サラダ 鶏団子スープ	ミニウインナー 鶏団子	牛乳	赤ビーマン にんじん こまつな	枝豆 もやし きゅうり たけのこ はくさい	米	菜種油 中華ドレッシング*	788

*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。

*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。

*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。

*竜王町産の食材には下線が引いています。

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)	
28 木	*お誕生献立* ごはん 牛乳 一食パインゼリー 鶏肉のレモン風味 米粉マカロニのサラダ わかめのみそ汁	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	パイナップル レモン きゅうり たまねぎ しめじ	米 ゼリー でんぶん 砂糖 米粉マカロニ	大豆油 /ノエックマヨネーズ*	904
29 金	ごはん 牛乳 鰯のみそマヨネーズ焼き こんにゃくのおかか煮 芋のこ汁	アジ 竹輪 鶏肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳	パセリ さやいんげん にんじん 青ねぎ	こんにゃく ごぼう	米 砂糖 さといも	/ノエックマヨネーズ* 菜種油	779

*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。
*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。

*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。
*竜王町産の食材には下線が引いています。



「食育だより」では、毎月の目標や行事食、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。



防災献立 9月1日(金)

わかめごはん、牛乳、和風タレ付き肉団子、
ふかし芋、具だくさん豚汁

9月1日は「防災の日」です。先日の台風5号では、滋賀県内でも河川の氾濫があり、災害が身近に起きています。今一度、災害時の備えについて考えましょう。

いざという時のために、長く保存のできる食べ物を備えましょう!

主食

こめ、もち、かんぱん、
カップめん、
うどん、
そば、
いも類

主菜

缶詰
(ツナ缶、コンビーフ)
レトルト食品
(カレー、シチュー)

副菜

即席汁物、
乾燥野菜、
干しいたけ、
根菜類

飲みもの

ペットボトルの水やお茶、
ティーバッグ、
ロングライフ牛乳、
果汁ジュース、
野菜ジュース、

その他

あめ、キャラメル、
チョコレート、
梅干し、氷砂糖、
ビスケット、
ドライフルーツ

先買ったものから使い、使った分だけ買い足しましょう。
水は、ひとり1日2〜3リットルあるとよいでしょう。

(出典: 学校食事研究会「学校の食事」2017年8月号より)

今月の給食目標

「生活リズムを整えよう!!」

夏休みの間に乱れてしまった生活リズムを、1日も早く整え、元気に2学期を過ごしましょう。



(出典: 学校食事研究会「学校の食事」2016年11月号より)

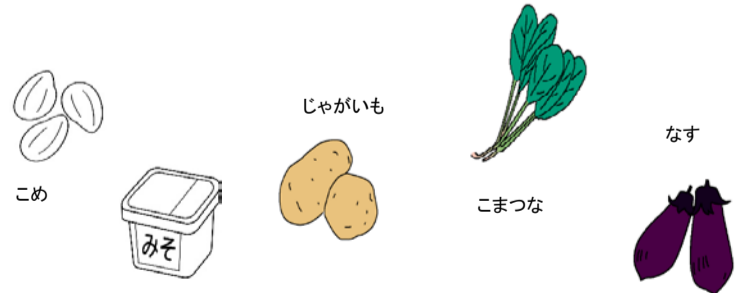
献立紹介 「豚肉のスパイスソテー」(12日)

豚もも肉	30g	キャベツ	20g
ピーマン	5g	パプリカ(赤)	3g
白ワイン	1g	クレイジーソルト	0.4g
サラダ油	適量		

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- ③フライパンを温め、サラダ油をひき、豚肉をよくほぐしながら炒める。
- ④豚肉の色が少し変われば、白ワインをふりかけ、キャベツ、ピーマン、パプリカを加えて、さらに炒める。
- ⑤全体に火が通れば、クレイジーソルトで味付けをする。

今月の竜王産食材



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