



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)	
2月	ごはん 牛乳 ポークシューマイ きゅうりの中華和え マーボーなす	豚肉 豚ひき肉 大豆 テンメンジャン	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり たまねぎ たけのこ なす 白ねぎ	米 小麦粉 砂糖 でんぷん	ナムト ^{レッシング}	877
3火	減量黒糖パン 牛乳 ハムチーズサンドフライ かぼちゃサラダ きのこのスープ	ソーセージ 鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	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 黒砂糖 小麦粉 パン粉	大豆油 ノエッグ ^{マヨネーズ}	867
4水	*お月見献立* ごはん 牛乳 一食お月見ゼリー キャベツ入りつくね 里芋の煮物 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	りんご キャベツ だいこん	米 ゼリー でんぷん さといも 砂糖		800
5木	ごはん 牛乳 鯉のごまダレがらめ マロニーサラダ 中華コンスープ	カツオ みそ 焼き豚 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ とうもろこし	米 でんぷん 砂糖 マロニー	大豆油 ごま ごま油	803
6金	*日本の味めぐり(愛媛県)* ごはん 牛乳 せんざんき(鶏のから揚げ) 白菜のポン酢和え いもたき	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	はくさい もやし だいこん こんにゃく ごぼう 白ねぎ	米 砂糖 でんぷん	大豆油	816
10火	*目の愛護デー献立* 和風五目うどん 牛乳 一食ブルーベリーゼリー ひじき入りパオズ 人参の昆布和え	油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき 昆布	青ねぎ にら にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ ブルーベリー キャベツ	うどん ゼリー 小麦粉	大豆油	801
11水	ごはん 牛乳 焼きししゃも いんげんのごま和え じゃが芋のそぼろ煮	鶏ひき肉 大豆	牛乳 シシャモ	さやいんげん にんじん	もやし たまねぎ たけのこ こんにゃく グリンピース	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま	788
12木	ハヤシライス 牛乳 プレーンオムレツ グリーンサラダ	牛肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース りんご きゅうり キャベツ	米 米粉のハヤシルウ		786
13金	ごはん 牛乳 いかとさつま芋の揚げ煮 五目豆煮 みそ汁	イカ 大豆 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん さやいんげん 青ねぎ	こんにゃく れんこん たまねぎ	米 さつまいも でんぷん 砂糖 じゃがいも	大豆油	828
16月	ごはん 牛乳 鶏肉のドレッシング煮 米粉マカロニのサラダ にらたまスープ	鶏肉 ツナ 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	きゅうり はくさい しいたけ	米 砂糖 米粉マカロニ でんぷん	ノエッグ ^{マヨネーズ} ごま油	798
17火	米粉食パン 牛乳 ハンバーグケチャップソース 白菜とほうれん草のサラダ パンキンポタージュ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ベシャメルソース	ほうれんそう にんじん かぼちゃ パセリ	はくさい しめじ たまねぎ	米粉パン 砂糖 米粉のシチューの素	中華ド ^{レッシング}	905
18水	*鉄分たっぷり献立* ごはん 牛乳 ヒレカツ かつお和え 筑前煮	豚ヒレ肉 かつお節 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし しいたけ ごぼう れんこん たけのこ 赤こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 さといも 砂糖	大豆油 菜種油	782
19木	*ふるさと給食* *カルシウムたっぷり献立* ごはん 牛乳 一食近江米ムース こあゆのかりん揚げ 竜王産小松菜のごま和え 打ち豆汁	豆乳 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 コアユ	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま	877
20金	秋季大会							
23月	ごはん 牛乳 一食チーズ 鶏肉の梅マヨ焼き しめじと小松菜のナムル 茎わかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ 茎わかめ	こまつな にんじん	梅 もやし しめじ たまねぎ	米 じゃがいも	ノエッグ ^{マヨネーズ} ナムト ^{レッシング}	770
24火	*食物繊維たっぷり献立* ソフトめんミートソース 牛乳 ツナサラダ 大学芋	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース きゅうり キャベツ	ソフトめん 砂糖 小麦粉 さつまいも 水あめ	菜種油 大豆油 黒ごま	963
25水	ごはん 牛乳 肉詰めいなり まごわやさしいサラダ かんぴょう入りみそ汁	油揚げ 豚肉 大豆 ツナ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 青ねぎ	たまねぎ とうもろこし しめじ かんぴょう だいこん	米 小麦粉 砂糖 でんぷん さつまいも	ノエッグ ^{ごまかりみど^{レッシング}}	776
26木	ごはん 牛乳 秋刀魚の蒲焼き しそひじき和え 高野豆腐と野菜の含め煮	サンマ 高野豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん しそ	もやし たまねぎ しいたけ グリンピース	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま	879
27金	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢がらめ 切干大根と金時豆の煮物 ちゃんこ汁	肉団子 油揚げ 金時豆 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 しいたけ はくさい ごぼう こんにゃく しめじ	米 でんぷん 砂糖	大豆油	902

*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。



【裏面に続く】

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)	
30月	*お誕生献立* カレーライス 牛乳 一食豆腐のチーズケーキ コーンコロケ 大根サラダ	牛肉 豚肉 豆乳	チーズ 牛乳 クリームチーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース ブルーベリー とうもろこし だいこん きゅうり	米 ジャがいも カレールウ 小麦粉 パン粉	大豆油	907
31火	きなこ揚げパン 牛乳 一食かみかみ豆 ピーマンサラダ ポトフ	きな粉 大豆 ハム 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり しめじ たまねぎ だいこん	パン 砂糖 ビーフン じゃがいも	大豆油 ハエッグ ごまクリーム レッシング	824

*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。



今月の給食目標 「朝ごはんの意義を知ろう!!」

朝ごはん、しっかり食べていますか?
朝ごはは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムを作り出すためにとても大切な食事です。理想は、「主食+主菜+副菜+汁物」です。

朝食の効果

- 脳を働かせるためのエネルギー源になる。
- 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。
- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。
- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

出典：健学社 「食育フォーラム」 2017年 5月号より

お月見献立 10月 4日 (水)

ごはん、牛乳、キャベツ入りつくね、里芋の煮物、豆腐のみそ汁、一食お月見ゼリー

今年の「中秋の名月」は10月4日です。昔の暦で8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」ともいいますね。十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そして里芋などを月にお供えて、秋の収穫に感謝します。

日本の味めぐり (愛媛県) 10月 6日 (金)

ごはん、牛乳、せんざんき (鶏のから揚げ)、白菜のぽん酢和え、いもたき

9月30日～10月10日までの間、愛媛県で国民体育大会が実施されています。そこで、給食では愛媛県の郷土料理を実施します。「せんざんき」は、今治市をはじめとする東予地方の郷土料理です。鶏のから揚げなのですが、昔は、キジを使ったそうです。下味に砂糖を使うところが特徴です。「いもたき」は、いりこでだしを取り、甘めの煮物にします。

目の愛護デー献立 10月10日 (火)

和風五目うどん、牛乳、ひじき入りパオス、にんじんの昆布和え、一食ブルーベリーゼリー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を守る栄養素や成分を多く含んだ食材をたっぷり使います。にんじんに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAになります。ブルーベリーには、アントシアニンが豊富に含まれています。

献立紹介 「かつおのごまダレがらめ」(5日)

材料(1人分)

かつお角切り	60g
おろししょうが	1g
酒	1g
でんぷん	8g
揚げ油	適量
みそ	3.5g
砂糖	2.5g
みりん	2.5g
いりごま	1g

作り方

- ①かつおは、しょうがと酒で下味をつける。
- ②①のかつおにでんぷんをからめ、油で揚げる。
- ③みそ、砂糖、みりん、いりごまをひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ④揚げたかつおを③のタレでからめれば、出来上がり。

ふるさと給食 10月19日 (木)

ごはん、牛乳、こあゆのかりん揚げ、竜王産小松菜のごま和え、打ち豆汁、一食近江米ムース

10月のふるさと給食は、琵琶湖の固有種「こあゆ」や竜王産の小松菜をたっぷり使った献立です。また、デザートは、近江米から作っています。今年の夏は、こあゆの漁獲量が非常に少なく、貴重な魚になっています。しっかり味わってほしいです。

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 かめぼかむほど おいしいよ