



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)	
1 金	ごはん 牛乳 肉団子と大豆の甘酢ケチャップがらめ 白菜のかりかり和え 豚汁	肉団子 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	つぼ漬け はくさい ごぼう だいこん	米 でんぷん 砂糖 さといも	大豆油 ごま	885
4 月	*食物繊維たっぷり献立* 豆腐のそぼろ丼 牛乳 一食ココアムース 野菜とツナの和え物 いものこ汁 	鶏ひき肉 豆腐 大豆 ツナ かつお節 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん みずな 青ねぎ	とうもろこし キャベツ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 ココアムース さといも	ごま油	814
5 火	*鉄分たっぷり献立* きつねソフトめん 牛乳 キャベツメンチカツ しそひじき和え	油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳 ひじき	青ねぎ にんじん こまつな しそ	たまねぎ しいたけ キャベツ はくさい	ソフトめん 砂糖 小麦粉 パン粉	大豆油	853
6 水	*カルシウムたっぷり献立* ごはん 牛乳 焼きししゃも いんげんのごまかつお和え おでん	かつお節 豚肉 がんもどき	牛乳 シヤモ 昆布 	さやいんげん にんじん	 だいこん こんにゃく	米 砂糖 さといも	ごま	778
7 木	ごはん 牛乳 鶏肉とさつま芋の揚げびたし 昆布和え 田舎汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく ごぼう	米 さつまいも でんぷん 砂糖	大豆油	825
8 金	カレーライス 牛乳 ミニフィッシュフライ コーンソテー	牛肉 ホキ	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ	米 じゃがいも カレールウ 小麦粉 パン粉	大豆油 バター	953
11 月	ごはん 牛乳 一食ミニチーズ 厚揚げのみそ煮 中華和え 鶏団子のスープ	厚揚げ 豚ひき肉 テンメンジャン 鶏ささみ 鶏団子	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	米 砂糖 でんぷん	菜種油 ナムド'レッシング*	798
12 火	*クリスマス献立* 減量チーズパン 牛乳 一食ミニチョコケーキ タンドリーチキン グリーンサラダ かぶのポトフ 	鶏肉 ツナ ウインナー	チーズ 牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ グリーンピース	パン チョコケーキ じゃがいも	サザンアイランド'ド'レッシング*	915
13 水	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺天 もやしとわかめのごま酢和え さつま汁	竹輪 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん 青ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 さつまいも 	大豆油 ごま	806
14 木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ マロニスープ	豆腐ハンバーグ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり たけのこ もやし	米 砂糖 マロニー	ノエック'マヨネーズ' ごま	810
15 金	ごはん 牛乳 一食スイートポテト 鯛の蒲焼き 卵の花炒り煮 根菜汁	イワシ おから 竹輪 油揚げ 鶏肉	牛乳	青ねぎ にんじん	ごぼう しいたけ だいこん こんにゃく	米 スイートポテト でんぷん 砂糖 さといも	大豆油 菜種油	865
18 月	*お誕生献立* ごはん 牛乳 一食豆乳プリン 鶏肉の香草焼き 野菜のサラダ コーンとじゃが芋のスープ	豆乳 鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	みずな にんじん パセリ	はくさい もやし たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも	ノエック'ごまクリーム'レッシング*	750
19 火	*ふるさと給食* 竜王産桃ジャムパン  ミニクワッサン 牛乳 チキンナゲット 竜王産かぶのサラダ 近江牛のビーフシチュー	鶏肉 ツナ 近江牛	牛乳	にんじん トマト	かぶ きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン 桃ジャム クワッサン 小麦粉 じゃがいも シチューの素	大豆油	966
20 水	タコライス 牛乳 わかめスープ 手作り豆腐ドーナツ	豚ひき肉 大豆 焼き豚 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン トマト にんじん 青ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし はくさい たけのこ	米 砂糖 ホットケーキミックス	大豆油	881
21 木	*冬至献立* ごはん 牛乳 一食かみかみ豆 鱈のゆずみそかけ かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 	大豆 サワラ 白みそ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん 青ねぎ	ゆず だいこん たまねぎ	米 砂糖		805

\*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】

「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。



## 今月の給食目標

「バランスのとれた食事で カゼを予防しよう!!」

寒くなると体調をくずしやすく、カゼなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとのおもな栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

### たんぱく質



スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。

### 炭水化物・脂質



寒さで、体温が奪われないよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。

### ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。

出典：健学社「食育フォーラム」2017年12月号より

## クリスマス献立 12月12日(火)

減量チーズパン、牛乳、タンドリーチキン、グリーンサラダ、かぶのポトフ、一食ミニチョコケーキ

クリスマスはもともとキリスト教の行事で、12月25日がイエス・キリストの誕生日とされ、お祝いします。

日本では、楽しいイベントとして、各地でいろいろな取り組みがされています。クリスマスの代表的な食べ物には、ターキー（七面鳥）やドライフルーツをたっぷり使ったケーキがあります。

給食では、チキンとチョコケーキを用意します。



## ふるさと給食 12月19日(火)

竜王産桃ジャムパン、ミニクロワッサン、牛乳、チキンナゲット、竜王産かぶのサラダ、近江牛のビーフシチュー

12月のふるさと給食は、山の上で採れたももで作ったジャムをはさんだジャムパンと、竜王産のかぶをたっぷり使ったサラダ、また、竜王町で育った近江牛を使ったビーフシチューです。

竜王町は近江牛発祥の地です。おいしい水と気候の良さが近江牛を育てるのにとても適しているそうです。

竜王町で大切に育てられた近江牛をいただきましょう。



## 献立紹介 「タンドリーチキン」(12日)

材料(1人分)

鶏もも肉	60g
プレーンヨーグルト	5g
カレー粉	0.2g
薄口しょうゆ	0.3g
おろしにんにく	0.3g
おろししょうが	0.5g
塩	0.2g
こしょう	少々
レモン果汁	0.3g

作り方

- ①ヨーグルト・カレー粉・しょうゆ・にんにく・しょうが・塩・こしょう・レモン果汁を全て混ぜ合わせる。
- ②①の調味料に鶏肉を30分ほど漬け込む。
- ③鉄板にオープンシートを敷き、230度で16分焼く。



230度で16分は目安です。各家庭のオーブンに合わせて調整してください。

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!
- ☆大切にしよう 食べものの命
- ☆よくかもう かめほかむほど おいしいよ

## 冬至献立 12月21日(木)

ごはん、牛乳、鰯のゆずみそかけ、かぼちゃの甘煮、大根のみそ汁、一食かみかみ豆

12月22日は冬至です。冬至は、1年で一番昼間が短い日です。風がこの日を最後に再び長くなることから、イロハ順の最後の文字「ん」が付くものを食べると縁起が良いとされています。とりわけ、「にんじん」「れんこん」「なんきん(かぼちゃ)」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん(うどんの昔の言い方)」の7つは、言葉の中に2回「ん」があり、特に運を呼び込むといわれます。

給食では、1日早く21日に「なんきん(かぼちゃ)」を使った煮物をします。運が呼び込めるといいですね。

“運盛り” ラッキー7品目	にんじん	れんこん	なんきん (かぼちゃの別名)
ぎんなん	きんかん	かんでん	うんどん (うどんの別名)