



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)	
10 水	*お正月献立* ごはん 牛乳 鶏肉の松風焼き風 紅白なます じゃが芋餅の雑煮	鶏ひき肉 八丁みそ 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 金時にんじん 青ねぎ	白ねぎ たけのこ しいたけ だいこん	米 パン粉 砂糖 じゃがいも でんぷん さといも	ごま	830
11 木	ハヤシライス 牛乳 揚げミートボール 野菜とごぼうのサラダ	牛肉 肉団子	牛乳	にんじん トマト みずな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ごぼう もやし	米 米粉のハヤシルウ グリピース	大豆油	919
12 金	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 青ねぎ	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	822
15 月	ごはん 牛乳 大豆とひじきのかき揚げ 米粉マカロニのサラダ しめじと麩のすまし汁	大豆 卵 ツナ 鶏肉	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん 青ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ	米 さつまいも 小麦粉 米粉マカロニ 白玉ふ	大豆油 ノエック マヨネーズ	868
16 火	*食物繊維たっぷり献立* きな粉揚げパン 牛乳 ウインナーソーサー かぶのクリーム煮	きな粉 ウインナー 豚肉	牛乳 ベシャメルソース	にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ かぶ しめじ	パン 砂糖	大豆油 菜種油	835
17 水	*防災献立* ごはん 牛乳 一食のりふりかけ やきとり缶 乾パン 切干大根と豆のスープ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 のり	にんじん	たまねぎ 切干大根 青えんどう豆 赤えんどう豆	米 砂糖 乾パン	ごま	823
18 木	*鉄分たっぷり献立* ごはん 牛乳 一食いよかん 鰯のさんが焼き しそひじき和え 豚じゃが	アジ タラすり身 みそ 豚肉	牛乳 ひじき	こまつな しそ にんじん さやいんげん	いよかん ごぼう たけのこ キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 パン粉 でんぷん じゃがいも 砂糖		784
19 金	*ふるさと給食* ごはん 牛乳 モロコの南蛮漬け 白菜の昆布和え あわび茸入りちゃんこ汁	鶏団子 豆腐	牛乳 モロコ 昆布	パセリ にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり だいこん あわび茸 ごぼう こんにゃく	米 でんぷん 砂糖	大豆油	804
22 月	*昭和30年代* ごはん 牛乳 鯨の竜田揚げ ゆでキャベツ おでん	クジラ肉 豚肉 がんもどき	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく	米 でんぷん さといも 砂糖	大豆油	820
23 火	*昭和40年代* ソフトめんミートソース 牛乳 みかん 一食型抜きチーズ 大根の甘酢和え	豚ひき肉 大豆 糸かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース みかん きゅうり だいこん	ソフトめん 小麦粉 砂糖	菜種油	902
24 水	*昭和50年代* チキンカレーライス 牛乳 ポークシューマイ コールスローサラダ	鶏肉 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり みかんシロップ漬け	米 じゃがいも カレールウ 小麦粉	コールスロー レッソグ	917
25 木	*平成~* 手巻きごはん 牛乳 (ポイルウインナー・卵焼き・のり) ツナサラダ 湯葉のすまし汁	ウインナー 卵 ツナ 湯葉 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	米	ノエック マヨネーズ	829
26 金	*現在(和食の見直し)* ごはん 牛乳 鱈の照り焼き 五目豆煮 豆腐のみそ汁	ブリ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	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 えのきたけ	米 でんぷん 砂糖		823
29 月	*お誕生献立* ごはん 牛乳 一食みかんゼリー 鶏肉のレモン風味 ポテトサラダ マロニスープ	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	みかん レモン きゅうり たけのこ もやし	米 ゼリー でんぷん 砂糖 じゃがいも マロニー	大豆油 ノエック マヨネーズ	900
30 火	*カルシウムたっぷり献立* 減量アップルパン 牛乳 根菜入りハンバーグ 花野菜サラダ コーンクリームスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 ベシャメルソース	ブロッコリー にんじん パセリ	りんご ごぼう れんこん カリフラワー たまねぎ とうもろこし	パン さといも パン粉 でんぷん 砂糖	じゃがいも	861
31 水	ごはん 牛乳 野菜の豆腐寄せ 切干大根の煮物 芋のこ汁	豆腐 タラすり身 さつまい揚げ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ さやいんげん にんじん 青ねぎ	たまねぎ 切干大根 しいたけ ごぼう こんにゃく	米 パン粉 でんぷん 砂糖 さといも	大豆油 菜種油	796

学校給食週間「給食の歴史を知り、感謝して食べよう」

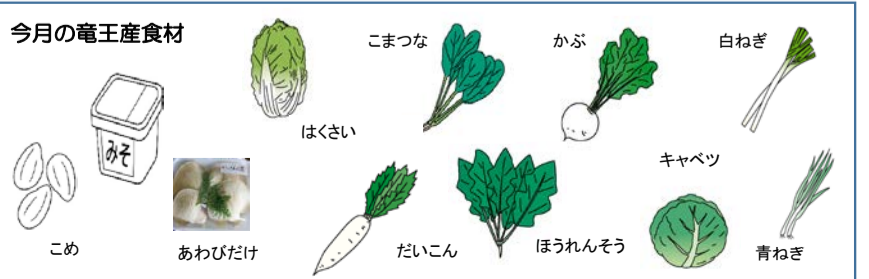
3年鍋給食 (裏面参照)

3年鍋給食 (裏面参照)

3年鍋給食 (裏面参照)

- \*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。
- \*3年生は、1月29日・30日・31日・2月2日の4日間に1クラスずつ鍋給食を実施します。

【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E1E1!  
 ☆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



「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。



## 1月7日 七草がゆ

1月7日の朝に、七種の野菜や野草を入れたおかゆを食べます。これを「七草がゆ」といい、昔からこの日にこのおかゆを食べると1年を健康に過ごせるといわれてきました。



出典：健学社「食育フォーラム」 2018年1月号より

## 今月の給食目標

「感謝して食べよう！」

### 全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えてみるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で心豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。



出典：健学社「食育フォーラム」 2018年1月号より

1月22日～26日の間、「給食の歴史を知り、感謝して食べよう」をテーマに、学校給食の歴史を振り返ります。

1月22日(月) 昭和30年代  
「ごはん、牛乳、鯨の竜田揚げ、茹でキャベツ、おでん」

この頃は、クジラ肉を食べることが、日常的でした。

1月23日(火) 昭和40年代  
「ソフト麺ミートソース、牛乳、大根の甘酢和え、みかん、一食型抜きチーズ」

この頃の主食は、パンがソフト麺でした。

1月24日(水) 昭和50年代  
「チキンカレーライス、牛乳、ポークシューマイ、コールスローサラダ」

米飯給食が始まったのが、この頃です。

1月25日(木) 平成～  
「手巻きごはん(ウィンナー・卵焼き・のり)、牛乳、ツナサラダ、湯葉のすまし汁」

米飯給食のメニューがいろいろ増えてきました。

1月26日(金) 現在(和食の見直し)

「ごはん、牛乳、鰯の照り焼き、五目豆煮、豆腐のみそ汁」

だしの味を生かした和食が見直されています。

## お正月献立 1月10日(水)

ごはん、牛乳、鶏肉の松風焼き風、紅白なます、じゃが芋餅の雑煮

1月は「睦月」といいます。親戚や友人がお互いに行き来して「仲睦まじくする」ことから名付けられたそうです。新年の健康や幸運を願って様々な行事も行われます。行事食がとて身近に感じられる月です。そこで、1月最初の給食は、お正月によく食べる料理を献立にしています。それぞれに、いわれや願いが込められた料理です。



## 防災献立 1月17日(水)

ごはん、牛乳、やきとり缶、乾パン、切干大根と豆のスープ、一食のりふりかけ

1月17日は「防災とボランティアの日」です。これは、平成7年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」を踏まえて設けられた日です。災害時におけるボランティア活動や自主的な防災活動についての認識を深めること、災害への備えの充実強化を図ることを目的としています。

給食では、災害時の非常食として役立つ乾パンや常温保存が可能なやきとり缶、また、長期保存のできる野菜を使った献立を実施します。この機会に、防災やボランティアについて考えてみませんか。



## ふるさと給食 1月19日(金)

ごはん、牛乳、モロコの南蛮漬け、白菜の昆布和え、あわび茸入りちゃんこ汁

1月のふるさと給食は、びわ湖で捕れる高級魚「モロコ」を使った南蛮漬けです。今回使用する「モロコ」は、滋賀県農政水産部水産課より「びわ湖の魚を学ぶ学校給食連携促進事業」の一環で、無償で提供していただきます。この事業には、子どもたちに「びわ湖の魚がこんなにおいしい」ことを実感してもらい、「滋賀県にはおいしい魚があることを自慢できる人に育ってほしい」という願いが込められています。

「モロコ」は、京都の有名な料亭にも出荷されるほどの高級魚です。そのおいしさをしっかり味わってください。



## 3年生鍋給食(29日・30日・31日・2月2日)

今年も、3年生には鍋給食を実施します。1クラスずつ、中学校の調理室でいただきます。内容は、豚肉・手作り鶏つくね・豆腐・うどん・白菜・水菜・人参・白ねぎ・えのきたけ・しめじ・白菜キムチです。他に、ごはんと牛乳、デザートにりんごゼリーもあります。楽しい思い出の給食にしてください。

## 作ってみよう

### 献立紹介 「マーボー豆腐」

(1月の給食には出ませんが、リクエストにお応えします)

材料(1人分)

冷凍豆腐	80g
豚ひき肉	15g
にんじん	20g
たまねぎ	40g
白ねぎ	7g
おろしにんにく	0.3g
おろししょうが	1g
テンメンジャン	5g
みそ	2g
砂糖	2.5g
酒	5g
中華スープの素	1g
サラダ油	1g
ごま油	0.3g
でんぷん	1g

作り方

- ①にんじん、たまねぎ、白ねぎは粗みじん切りに切る。
- ②中華鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを軽く炒めた後、豚ひき肉を入れて、よく炒める。
- ③豚ひき肉に火が通れば、①の野菜を加えさらに炒める。
- ④③に冷凍豆腐を加え、焦げないように火加減を見ながら炒める。
- ⑤豆腐が温まれば、ごま油、でんぷん以外の調味料を加えて、しばらく炒め煮にする。
- ⑥最後に、ごま油で香りをつけ、水溶きでんぷんでからめる。