

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 木	ごはん 牛乳 一食チーズ 五目厚焼き卵 白菜のゆかり和え 高野豆腐と野菜の含め煮	卵 高野豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん しそ さやいんげん	グリーンピース とうもろこし たけのこ はくさい きゅうり たまねぎ しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	807	
2 金	* 節分献立 * ごはん 牛乳 一食福豆 鯛の蒲焼き 甘酢和え かぶのみそ汁 <small>3年鍋給食 (裏面参照)</small>	大豆 イワシ 糸かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	きゅうり キヤベツ かぶ しめじ	米 でんぶん 砂糖	大豆油 ごま	840
5 月	ごはん 牛乳 ささみごまフライ じゃが芋の中華サラダ 八宝菜	鶏ささみ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり たけのこ はくさい もやし たまねぎ 白ねぎ しいたけ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 でんぶん	黒ごま 大豆油	850
6 火	きつねソフトめん 牛乳 ごぼう入りミンチカツ キャベツと水菜のカリカリ和え	油揚げ かまぼこ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 青ねぎ みずな	たまねぎ しいたけ ごぼう つぼ漬け キヤベツ	ソフトめん 砂糖 パン粉	大豆油 ごま	844
7 水	* 鉄分たっぷり献立 * ごはん 牛乳 一食りんご 鯖の塩焼き ひじき煮 麩のすまし汁	サバ 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 青ねぎ	りんご 赤こんにやく たまねぎ	米 砂糖 白玉麩	771	
8 木	ごはん 牛乳 鶏肉ときのこのカレー煮 白菜ともやしのサラダ 田舎汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ えのきたけ はくさい もやし だいこん ごぼう こんにやく	米 小麦粉 さといも	菜種油 ノンエッグ ごまクリ- ミド レッシング	771
9 金	* 世界の味(韓国) * ごはん 牛乳 一食みかんタルト 野菜のチヂミ ほうれん草のナムル 具入りワンタンスープ	おから 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 青ねぎ	みかん たまねぎ もやし たけのこ はくさい しいたけ	米 米粉 じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま油 ナムド レッシング	774
13 火	* お誕生献立 * * 食物繊維たっぷり献立 * 食パン 牛乳 一食コ7牛乳の素 肉じゃがコロケ ツナサラダ コーンのスープ	牛肉 ツナ 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン ココア牛乳の素 じゃがいも 小麦粉 パン粉	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ	856
14 水	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース かぶのオイスターソース炒め 野菜スープ	ハンバーグ 竹輪 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん こまつな パセリ	かぶ たまねぎ キヤベツ	米 砂糖	ごま油	730
15 木	* カルシウムたっぷり献立 * ごはん 牛乳 骨ごとカレーのから揚げ キャベツのごま和え おでん	カレイ 豚肉 がんもどき	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん こんにやく	米 でんぶん 砂糖 さといも	大豆油 ごま	818
16 金	ごはん 牛乳 鶏肉のドレッシング煮 ツナと切干大根のサラダ 肉団子と白菜のスープ	鶏肉 ツナ 肉団子	牛乳	こまつな にんじん 青ねぎ	切干大根 キヤベツ はくさい たけのこ しいたけ	米 砂糖	ナムド レッシング	783
19 月	* ふるさと給食 * ごはん 牛乳 一食鯉ふりかけ 近江牛と赤こんにやくのしぐれ煮 お講汁 揚げかきもち	かつお節 近江牛 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ	ごぼう 赤こんにやく かぶ	米 砂糖 さといも かきもち	ごま 大豆油	819
20 火	チャンポンラーメン 牛乳 揚げぎょうざ いんげんの中華和え	豚肉 なんと	牛乳	にんじん 青ねぎ にら さやいんげん	もやし キヤベツ はくさい たまねぎ とうもろこし	中華めん 米粉	大豆油	824
21 水	ごはん 牛乳 一食かみかみ豆 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え ちゃんこ汁	大豆 サケ かつお節 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい しいたけ ごぼう こんにやく しめじ	米	780	
22 木	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 マロニーサラダ 中華スープ	厚揚げ 豚ひき肉 大豆 テンメンジャン 鶏ささみ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり はくさい たけのこ しいたけ	米 砂糖 でんぶん マロニー	菜種油 ごま油	780
23 金	* 小学5年生リクエスト献立 * カレーライス 牛乳 鶏のからあげ ごぼうサラダ	牛肉 豚肉 鶏肉 ツナ	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース ごぼう きゅうり	米 じゃがいも カレールウ でんぶん	大豆油 ノンエッグ マヨネーズ	980
26 月	ごはん 牛乳 一食みかんゼリー 鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 けんちん汁	鶏肉 みそ 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳	青ねぎ さやいんげん にんじん	みかん 切干大根 ごぼう はくさい	米 ゼリー 砂糖 さといも	ごま油	795
27 火	ココア揚げパン 牛乳 糸かまぼこのソテー 白いんげんのクリームスープ	糸かまぼこ ベーコン	牛乳 ベシャメルソース	こまつな にんじん	キャベツ 白いんげん豆 たまねぎ とうもろこし	パン ミルクココア 砂糖 じゃがいも	大豆油 ごま油	844
28 水	ごはん 牛乳 チキンナゲット 米粉マカロニのサラダ チンゲンサイのスープ	チキンナゲット ツナ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しいたけ	米 米粉マカロニ マロニー	大豆油 ノンエッグ ごまクリ- ミド レッシング	793

*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1組は、2月2日に鍋給食を実施します。

【裏面に続く】

今月の竜王産食材



「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。

2月10日 世界豆の日



今月の給食目標

「生活習慣病を予防しよう！」

生活習慣病は日頃の悪い生活習慣が積み重なって起こります。昔は「成人病」といわれ、大人に多い病気とされていましたが、最近では子どもが発症するケースも増えています。生活習慣病には心臓病や脳卒中、高血圧症、がん、糖尿病などがあります。またむし歯や歯周病といった歯の病気も、歯みがきをしなかったり、食べ方に問題があったりするなど生活習慣が原因で起こります。子どもの頃からしっかり気をつけて生活していくことが大切です。以下のチェック、あなたはいくつが付きましますか。たくさんのが付くといいですね。

食生活のチェック!



- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?
- いろいろな食品を好き嫌いなく食べていますか?
- 肉だけでなく魚もしっかり食べていますか?
- しょうゆ、ソース、塩など、調味料を使いすぎていませんか?
- 甘いものを取りすぎていませんか?
- 食後の歯みがきはしっかりしていますか?

運動のチェック!



- 学校で元気に体を動かしていますか?
- 休みの日もしっかり体を動かしていますか?
- テレビやパソコン、ゲームの時間は決めていますか?

休養のチェック!



- 早寝、早起きを心がけていますか?
- 睡眠時間は十分にとれていますか?
- つらいことやいやなことがあったとき、話を聞いてもらえる人がいますか?

出典：健学社「食育フォーラム」 2018年10月号より

献立紹介 「ささみごまフライ」(5日) (お弁当のおかずにもいいですよ!)

材料(1人分)	
鶏ささみ	1本
塩	0.2g
うすくちしょうゆ	0.5g
おろししょうが	1g
小麦粉	6g
パン粉	8g
黒いりごま	1g
揚げ油	適量

作り方

- ①鶏ささみは食べやすい大きさに切る。
- ②塩・うすくちしょうゆ・おろししょうがを混ぜ、①のささみを漬け込む。
- ③小麦粉は水で溶く。パン粉と黒いりごまを混ぜる。
- ④②のささみに、水溶き小麦粉→黒ごま入りパン粉の順に衣をつける。
- ⑤170度くらいに温めた油で、しっかり揚げる。

3年生1組 鍋給食(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。

節分献立 2月2日(金)

ごはん、牛乳、鯛の蒲焼き、甘酢和え、かぶのみそ汁、一食福豆

2月3日は「節分」です。「節分」は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事のことです。「節分」の日に行う「豆まき」の行事は、「ついな」と呼び、中国から伝わった風習です。「鬼走り」や「厄払い」などとも呼ばれ、疫病などをもたらす悪い鬼を追い払う儀式です。「鬼は外、福は内」の口上と共に豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べると、その年は厄を逃れ、無病息災で過ごせるといわれています。



世界の味(韓国) 2月9日(金)

ごはん、牛乳、野菜の千切り、ほうれん草のナムル、具入りワンタンスープ、一食みかんタルト

2月と3月には、平昌(ピョンチャン)で冬季オリンピック、パラリンピックが開催されます。そこで、韓国料理を実施します。韓国では、中国の陰陽五行の考えから、食事では五味(塩味・甘み・酸味・辛味・苦味)五色(赤・白・黄・緑・黒)をそろえると良いとされるそうです。

食事を通して、世界のいろいろな国を知るのもいいと思います。



ふるさと給食 2月19日(月)

ごはん、牛乳、一食鯉ふりかけ、近江牛と赤こんにゃくのしぐれ煮、お講汁、揚げかきもち

2月のふるさと給食は、竜王町で育った近江牛とお隣の近江八幡市の特産品である赤こんにゃくを一緒にしぐれ煮にします。また、お講汁は竜王町で昔から食べられているすりごまをたっぷり入れたみそ汁です。

かきもちも竜王町で手作りされたものです。



小学5年生リクエスト献立 2月23日(金)

カレーライス、牛乳、鶏のから揚げ、ごぼうサラダ

今年も小学校5年生を対象に給食アンケートを実施しました。その中で、リクエストの多かった献立を実施します。

また、今年度のアンケートでは、「給食のおかずで、苦手だと思うものがある人は、書いてください」という欄を設けました。その結果、「エビ豆」が苦手という児童が何人もいました。食べる機会が少なくなったこともその原因のひとつかと思えます。

ご家庭でも、伝えていくべき郷土料理として、食べる機会を増やしていただきたいと思います。



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 かめばかむほど おいしいよ