



日曜日	こんだて	たいないでのほたらき			エネルギー (kcal)
		き	あか	みどり	
		ちから・ねつになるもの	ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	
12 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンふうみ じゃがいものきんぴら わかめとふのすましじる	こめ でんぷん さとう だいずあぶら じゃがいも ごま ごまあぶら ふ	ぎゅうにゅう とりにく ぎょにくソーセージ わかめ	レモン にんじん グリンピース だいこん しめじ あおねぎ	648
13 木	【にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて】 カレーライス ぎゅうにゅう 一食とうふのチーズケーキ コーンたっぷりコロック はるキャベツのサラダ	こめ じゃがいも カレールウ こむぎこ パンこ だいずあぶら たまねぎドレッシング	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう とうふのチーズケーキ	たまねぎ にんじん とうもろこし はるキャベツ きゅうり 	772
14 金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもチーズフライ こめこマカロニのサラダ オニオンスープ	こめ こむぎこ パンこ だいずあぶら こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ツナ ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	707
17 月	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき ごもくまめに なめこじる	こめ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう さけ だいず とうふ あかみそ	こんにやく れんこん さやいんげん だいこん にんじん なめこ あおねぎ	634
18 火	【てつぶんたっぷりこんだて】 【しょくもつせんにたっぷりこんだて】 ソフトめんチャンポンじる ぎゅうにゅう 一食りんごのこめこタルト あげポークシューマイ まごわやさしいサラダ 	ソフトめん なたねあぶら こめこタルト こむぎこ だいずあぶら さつまいも ノンエッグごまクリーミードレッシング	ぶたにく なると ぎゅうにゅう ぶたひきにく こんぶ だいず ツナ	にんじん もやし キャベツ あおねぎ りんご たまねぎ とうもろこし しめじ	752
19 水	【ふるさときゅうしょく】 【カルシウムたっぷりこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう いさざのごまからめ りゅうおうさんほうれんそうのかりかりあえ いなかじる	こめ でんぷん だいずあぶら さとう ごま さといも なたねあぶら	ぎゅうにゅう いさざ あつあげ みそ	 ほうれんそう キャベツ にんじん つぼつけ だいこん ごぼう こんにやく	640
20 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのおとしあげ こまつなごまあえ のっぺいじる	こめ こむぎこ でんぷん さとう だいずあぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう とうふ ひじき あぶらあげ とりにく	ごぼう とうもろこし グリンピース こまつな キャベツ にんじん こんにやく だいこん しいたけ	631
21 金	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ ごぼうサラダ わかめとコーンのスープ	こめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ わかめ ベーコン	だいこん ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	653
24 月	ごはん ぎゅうにゅう 一食かみかみまめ さばのしおやき こんぶあえ こうやどうふとやさいのふくめに	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず さば こんぶ こうやどうふ とりにく	はくさい もやし にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう 	678
25 火	きなこあげパン ぎゅうにゅう ぶたにくのスパイスソテー うちまめいりコーンクリームスープ	パン さとう だいずあぶら なたねあぶら	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ベシヤメルソース	キャベツ ピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	646
26 水	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ もやしのちゅうかあえ ぐいりワントンスープ	こめ でんぷん だいずあぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく いとかもまぼこ ぶたにく	もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい あおねぎ	635
27 木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのこうみやき きりぼしだいこんのもの  かぼちゃのみそじる	こめ ごま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ だいず かまぼこ みそ	あおねぎ きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ かぼちゃ	639
28 金	【おたんじょうこんだて】 しがふうびピンバ ぎゅうにゅう 一食ヨーグルト とりだんごとフォーのスープ	こめ ごまあぶら さとう フォー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト とりだんご	あかこんにやく ほうれんそう にんじん だいずもやし たけのこ いら	674

* 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】

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

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。



毎月の献立表は、使用する食材を体内での主な働きによって、黄（力・熱になるもの）・赤（血・肉・骨になるもの）・緑（体の調子を整えるもの）の3つのグループに分けて表示します。この3つのグループ分けを覚えて、家庭でも栄養バランスの良い食事作りの参考にしてください。

＜献立表の見方＞

「ししゃもチーズフライ」の横に、使用する食材が書いています。小麦粉・パン粉・大豆油・ししゃも・チーズを使用していると見ます。

また、同じ食材を2つ以上の料理に使用する場合は、1回のみ記載になります。

日	曜日	こんだて	たいないではたらき		
			き	あか	みどり
			ちから・ねつになるもの	ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもチーズフライ こめこまカロニのサラダ オニオンスープ	こめ こむぎこ パンこ だいずあぶら こめこまカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ ツナ ぶたにく	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ

今月の給食目標

「協力をして、準備・あと片づけをしよう!!」

給食時間がスムーズに始まるよう、給食当番の人は能率よく、衛生的に準備をしましょう。当番以外の人は、食事の場にふさわしい楽しい雰囲気作りができるとういことです。

家庭でも、盛り付けや食卓の準備など、子どもたちに参加する機会を作っておきましょう。

給食当番の身支度チェック

- ①髪のはは全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう



片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p>	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p>	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p>	<p>④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p>
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p>	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p>	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p>	

学校給食は単なる昼ごはんではありません。以上の7つの目標をもって実施しています。毎日の給食時間は、自分の健康をより充実させていく力と、明るく楽しくともに仲良く生きる力を育てる教育の場となっています。

作ってみよう

献立紹介 「まごわやさしい」サラダ(18日)

材料(1人分)

細切り昆布	0.2g	さつまいも	10g
水煮大豆	6g	ホールコーン	10g
にんじん	5g	ぶなしめじ	5g
ツナ	6g		
ごまクリームドレッシング	7g		

作り方

- ①さつまいも、にんじんは1cm位の角切りにする。
- ②ぶなしめじは、2cm位の長さにそろえる。
- ③細切り昆布を戻し、食べやすい長さに切る。
- ④細切り昆布、さつまいも、水煮大豆、ホールコーン、にんじん、ぶなしめじをそれぞれ茹でて、冷ます。
- ⑤④が冷めれば、ツナと混ぜ合わせ、ごまクリームドレッシングで和える。

「まごわやさしい」は、日本の伝統的な食材の頭文字をとってできた言葉です。どれも、ふつうに手に入り、すぐれた栄養素をもった食材ばかりです。

<p>まめ 大豆・あずき・とうふ・油あげなどの豆・豆製品</p>	<p>わかめ わかめ・ひじき・のり・こんぶなどの海藻類</p>	<p>さかな さんま・あじ・いわしなどの魚類</p>	<p>いも じゃがいも・さつまいも・里いもなどのいも類</p>
まごわやさしい			
<p>ごま ごま・アーモンド・くりなどの種実類</p>	<p>やさい にんじん・たまねぎ・こまつななどの野菜類</p>	<p>しいたけ しいたけ・しめじ・まいたけなどのきのこ類</p>	

ふるさと給食 19日(水)

ごはん、牛乳、いさざのごまがらめ、
竜王産ほうれん草のかりかり和え、田舎汁

4月の「ふるさと給食」は、琵琶湖でとれた「いさざ」という魚を使ったごまがらめと、竜王町産のほうれん草とつば漬けを和えたかりかり和えです。「いさざ」は骨ごと食べられる小さな魚です。カルシウムをたっぷり摂ることができます。地元の食材をたっぷりいただきます。

毎月の「ふるさと給食」では、地元の食材をたっぷり使い、滋賀県の郷土料理などを実施します。お楽しみに。



平成29年度 竜王町学校給食センター職員

所長	1名	栄養教諭	1名
事務	1名	調理師(員)	12名

以上、15名の職員で、子どもたちの心と体を育てる、おいしく安全で安心な学校給食作りに励みます。よろしくお祈りします。