



日曜日	こんだて	たいたいでのはたらき			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		
30	水	ごはん 牛乳 あげこめこぎょうざ もやしのナムル マーボー豆腐	こめ こめこ だいずあぶら ナムルドレッシング さとう ごまあぶら でんぶん	牛乳 ぶたにく とうふ ぶたひきにく だいず テンメンジャン	キャベツ はくさい なら もやし こまつな にんじん たまねぎ しろねぎ	722
31	木	ゴーヤのそぼろごはん 牛乳 一食ぶどうゼリー ごぼうサラダ ハモのつみれ汁	こめ さとう なたねあぶら でんぶん ゼリー ノンエッグマヨネーズ ごま	とりひきにく だいず はちちょうみそ 牛乳 ローズハム ハモだんご	ゴーヤ にんじん たけのこ しいたけ ぶどう ごぼう きゅうり たまねぎ えのきたけ あおねぎ	682
1	金	*ほうさいこんだて* わかめごはん 牛乳 わふうタレつきにくだんご ふかしいも ぐだくさんぶたじる	こめ さとう でんぶん さつまいも	わかめ 牛乳 タレつきにくだんご ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	666
4	月	なつやさいカレーライス 牛乳 ポイルウインナー キャベツとわかめのサラダ	こめ カレールウ ごましょうゆドレッシング	ぎゅうひきにく チーズ 牛乳 ポークウインナー わかめ	たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり	755
5	火	きつねソフトめん 牛乳 きびなごフライ じゃがいものきんぴら	ソフトめん さとう こむぎこ パンこ だいずあぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	あぶらあげ かまぼこ 牛乳 キビナゴ とりにく	たまねぎ あおねぎ しいたけ にんじん グリンピース	650
6	水	しがふうピビンバ 牛乳 一食オレンジゼリー とりにくのフォー	こめ ごまあぶら さとう ごま ゼリー フォー	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず 牛乳 とりにく	あかこんにやく ほうれんそう だいずもやし オレンジ チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ	663
7	木	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ ブロッコリーサラダ やさしいスープ	こめ さとう じゃがいも	牛乳 ハンバーグ いとかまぼこ ぶたにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	629
8	金	ごはん 牛乳 たらのあまずあんかけ アーモンドあえ ゆばのすましじる	こめ でんぶん だいずあぶら さとう アーモンド	牛乳 タラ ゆば かまぼこ	にんじん たけのこ ピーマン キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ しめじ あおねぎ	630
11	月	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ はくさいのかりかりあえ けんちんじる	こめ こむぎこ だいずあぶら ごま さといも ごまあぶら	牛乳 ちくわ たまご あおのり とうふ あぶらあげ	つぼづけ はくさい こまつな こんにやく にんじん ごぼう あおねぎ	654
12	火	チーズパン 牛乳 ぶたにくのスパイスソテー ビーンズポテトサラダ コンソメスープ	パン なたねあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	チーズ 牛乳 ぶたにく だいず ツナ とりにく	キャベツ ピーマン あかピーマン きゅうり にんじん はくさい たまねぎ しめじ パセリ	655
13	水	ごはん 牛乳 一食チーズ あつあげのみそに こんぶあえ うおそうめんじる	こめ なたねあぶら さとう でんぶん	牛乳 チーズ あつあげ ぶたひきにく だいず テンメンジャン こんぶ とりにく うおそうめん	たけのこ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ あおねぎ	627
14	木	ごはん 牛乳 一食ごまふりかけ とりのからあげ こまつなのちゅうかあえ ワタンスープ	こめ ごま でんぶん だいずあぶら ごまあぶら こむぎこ	牛乳 とりにく ぶたにく	もやし こまつな にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ	633
15	金	ごはん 牛乳 さばのこうみやき きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそじる	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 サバ あぶらあげ だいず さつまあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん たまねぎ あおねぎ	640
19	火	*ふるさときゅうしょく* しょくパン 牛乳 おうみぎゅうコロッケ あかこんサラダ りゅうおうさんとうがんとあわびだけのクリームシチュー	パン じゃがいも こむぎこ パンこ だいずあぶら ノンエッグごまクリーミードレッシング こめこのシチューのもと	牛乳 おうみぎゅう とりささみ ぶたにく	あかこんにやく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうがん あわびだけ グリンピース	722
20	水	ごはん 牛乳 さけのしおやき ごまあえ じゃがいものうまに	こめ ごま じゃがいも さとう	牛乳 サケ とりにく さつまあげ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ こんにやく さやいんげん	629
21	木	ごはん 牛乳 にくだんごのあまずけチャップソース パンサンスウ チンゲンサイのスープ	こめ だいずあぶら さとう マロニー ごまあぶら	牛乳 にくだんご ツナ ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ チンゲンサイ たまねぎ もやし しいたけ	654
22	金	*てつぶんたっぶりこんだて* ごはん 牛乳 とりとこんさいのハンバーグ ひじきのあまずあえ いなかじる	こめ さといも パンこ でんぶん さとう なたねあぶら	牛乳 とりにく ひじき あつあげ みそ	たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし だいこん さやいんげん ごぼう こんにやく	624
25	月	振替休業日				
26	火	*カルシウムたっぶりこんだて* *しょくもつせんいたっぶりこんだて* アップルパン 牛乳 わかさぎのこめコフリッター かいそうサラダ ポークビーンズ	パン こめこ だいずあぶら ごましょうゆドレッシング じゃがいも さとう	牛乳 ワカサギ やきぶた かいそうミックス ぶたにく だいず	りんご きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	706
27	水	ごはん 牛乳 ウインナーとえだまめのソテー もやしのちゅうかサラダ とりだんごスープ	こめ なたねあぶら ちゅうかドレッシング	牛乳 ミニウインナー とりだんご	えだまめ あかピーマン にんじん もやし きゅうり たけのこ こまつな はくさい	640
28	木	*あたじょうこんだて* ごはん 牛乳 一食パインゼリー とりにくのレモンふうみ こめこマカロニのサラダ わかめのみそじる	こめ ゼリー でんぶん だいずあぶら さとう こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ツナ わかめ とうふ みそ	パイナップル レモン きゅうり にんじん たまねぎ しめじ あおねぎ	742
29	金	ごはん 牛乳 あじのみそマヨネーズやき こんにやくのおかかに いものこじる	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう なたねあぶら さといも	牛乳 アジ みそ ちくわ かつおぶし とりにく あぶらあげ	パセリ こんにやく さやいんげん にんじん ごぼう あおねぎ	638

*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
「生活リズムを整えよう!!」

夏休みの間に乱れてしまった生活リズムを、1日も早く整え、元気に2学期を過ごしましょう。

生活リズムがととのうと...

- ひまんよぼう 肥満予防
- べんきょう 勉強ができる
- からだちょうし 体の調子がよくなる
- ながいき 長生き
- うんどう 運動ができる
- びょうきよぼう 病気の予防

生活リズムをととのえるには...

- あさひ 朝日をあびる
- せいかつ 生活リズムをととのえるには...
- あさ 朝ごはんを食べる
- はやお 早寝早起き

(出典: 学校食事研究会「学校の食事」2016年11月号より)

防災献立 9月1日(金)

わかめごはん、牛乳、和風タレ付き肉団子、
ふかし芋、具だくさん豚汁

9月1日は「防災の日」です。先日の台風5号では、滋賀県内でも河川の氾濫があり、災害が身近に起きています。今一度、災害時の備えについて考えましょう。

いざという時のために、長く保存のできる食べ物を備えましょう!

主食

米、もち、かんぱん、
カップめん、
うどん、
そば、
いも類



主菜

缶詰
(ツナ缶、コンビーフ)
レトルト食品
(カレー、シチュー)



副菜

そくせしるもの 即席汁物、
かんそうやさい 乾燥野菜、
ほ 干しいたけ、
こんさいらい 根菜類



飲みもの

ペットボトルの水やお茶、
ティーバッグ、
ロングライフ牛乳、
果汁ジュース、
野菜ジュース、



その他

あめ、キャラメル、
チョコレート、
うめぼし、梅干し、氷砂糖、
ビスケット、
ドライフルーツ



先にも買ったものから使い、使った分だけ買い足しましょう。
水は、ひとり1日2~3リットルあるとよいでしょう。

(出典: 学校食事研究会「学校の食事」2017年8月号より)

ふるさと給食 9月19日(火)

食パン、牛乳、近江牛コロッケ、赤こんサラダ、
竜王産冬瓜とあわび茸のクリームシチュー

9月の「ふるさと給食」は、竜王産の冬瓜と足太あわび茸をたっぷり使った、クリームシチューと、お隣の市、近江八幡市の特産品である赤こんにやくを使ったサラダです。冬瓜は、「かもり」とも呼びます。生産地としては沖縄県が一番多く、夏が旬の野菜です。冬瓜は、成分のほとんどが水分なので、食べる水分補給になります。冬瓜を食べ、まだまだ続く残暑をのり切りしましょう。



献立紹介 「豚肉のスパイスソテー」(12日)

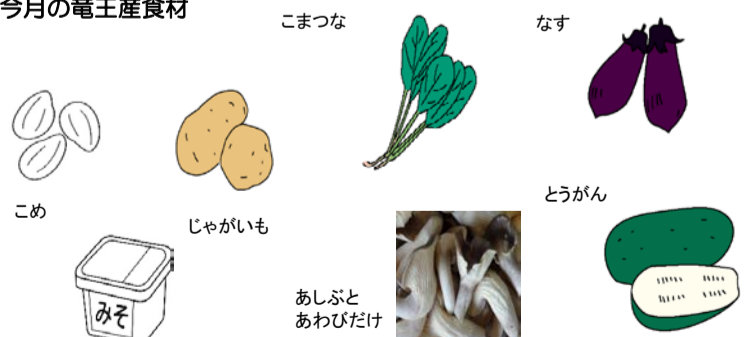
材料(1人分)

豚もも肉	30g
キャベツ	20g
ピーマン	5g
パプリカ(赤)	3g
白ワイン	1g
クレイジーソルト	0.4g
サラダ油	適量

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②キャベツはザク切り、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- ③フライパンを温め、サラダ油をひき、豚肉をよくほぐしながら炒める。
- ④豚肉の色が少し変われば、白ワインをふりかけ、キャベツ、ピーマン、パプリカを加えて、さらに炒める。
- ⑤全体に火が通れば、クレイジーソルトで味付けをする。

今月の竜王産食材



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