



日曜日	こんだて	たいないではたらき			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	
2月	ごはん 牛乳 ポークシューマイ きゅうりのちゅうかあえ マーボーなす	こめ こむぎこ ナムルドレッシング さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく ぶたひきにく だいず テンメンジャン	きゅうり にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ なす	691
3火	げんりょうこくとうパン 牛乳 ハムチーズサンドフライ かぼちゃサラダ きのこのスープ	パン くろざとう こむぎこ パンこ だいずあぶら ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ソーセージ チーズ とりにく	かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし しいたけ	697
4水	*おつきみこんだて* ごはん 牛乳 一食おつきみゼリー キャベツいりつくね さといものにも とうふのみそしる	こめ ゼリー でんぷん さといも さとう	牛乳 とりにく とうふ わかめ みそ	りんご キャベツ だいこん にんじん あおねぎ	668
5木	ごはん 牛乳 かつおのごまダレがらめ マロニーサラダ ちゅうかコーンスープ	こめ でんぷん だいずあぶら さとう ごま マロニー ごまあぶら	牛乳 カツオ みそ やきぶた ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ とうもろこし こまつな	652
6金	*にほんのあじめぐり(えひめけん)* ごはん 牛乳 せんざんき(とりのからあげ) はくさいのボンずあえ いもたき	こめ さとう でんぷん だいずあぶら さといも	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ	はくさい もやし にんじん だいこん こんにやく ごぼう しろねぎ	663
10火	*めのあいごてーこんだて* わふうごもくうどん 牛乳 一食ブルーベリーゼリー ひじきいりパオズ にんじんのこんぶあえ	うどん ゼリー こむぎこ だいずあぶら	あぶらあげ かまぼこ 牛乳 とうふ ひじき こんぶ	はくさい たまねぎ しいたけ あおねぎ ブルーベリー にら にんじん キャベツ	624
11水	ごはん 牛乳 やきししゃも いんげんのごまあえ じゃがいものそぼろに	こめ さとう ごま じゃがいも でんぷん	牛乳 シヤモ とりひきにく だいず	さやいんげん もやし にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく グリーンピース	655
12木	ハヤシライス 牛乳 プレーンオムレツ グリーンサラダ	こめ こめこのハヤシルウ	ぎゅうにく 牛乳 たまご ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース りんご トマト きゅうり キャベツ ほうれんそう	643
13金	ごはん 牛乳 いかとさつまいものあげに ごもくまめに みそしる	こめ でんぷん さつまいも だいずあぶら さとう じゃがいも	牛乳 イカ だいず あぶらあげ わかめ みそ	パセリ にんじん こんにやく れんこん さやいんげん たまねぎ あおねぎ	673
16月	ごはん 牛乳 とりにくのドレッシングに こめこマカロニのサラダ にらたまスープ	こめ さとう こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら でんぷん	牛乳 とりにく ツナ ぶたにく とうふ たまご	きゅうり にんじん にら はくさい しいたけ	645
17火	こめこしょくパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース はくさいとほうれんそうのサラダ パンプキンポタージュ	こめこパン さとう ちゅうかドレッシング こめこのシチューのもと	牛乳 ハンバーグ ベーコン ベシヤメルソース	はくさい ほうれんそう にんじん しめじ かぼちゃ たまねぎ パセリ	723
18水	*てつぶんたっぷりこんだて* ごはん 牛乳 ヒレカツ かつおあえ ちくぜんに	こめ こむぎこ パンこ だいずあぶら さといも さとう なたねあぶら	牛乳 ぶたヒレにく かつおぶし とりにく さつまあげ	こまつな もやし にんじん しいたけ ごぼう れんこん たけのこ あかこんにやく さやいんげん	633
19木	*ふるさときゅうしよく* *カルシウムたっぷりこんだて* ごはん 牛乳 一食おうみまいムース こあゆのかりんあげ りゅうおうさんこまつなごまあえ うまめじる	こめ でんぷん だいずあぶら さとう ごま	牛乳 とうにゅう コアユ だいず あぶらあげ とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ あおねぎ	724
20金	ごもくかやくごはん 牛乳 さばのしおやき ひじきのいりに のっぺいじる	こめ さとう なたねあぶら さといも でんぷん	牛乳 サバ ひじき あぶらあげ だいず とりにく	ごぼう たけのこ にんじん こんにやく だいこん ごぼう しいたけ	639
23月	ごはん 牛乳 一食チーズ とりにくのうめマヨやき しめじとこまつなのナムル くきわかめスープ	こめ ノンエッグマヨネーズ ナムルドレッシング じゃがいも	牛乳 チーズ とりにく ぶたにく くきわかめ とうふ	うめ こまつな もやし しめじ にんじん たまねぎ	623
24火	*しょくもつせんいたたっぷりこんだて* ソフトめんミートソース 牛乳 ツナサラダ だいがくいも	ソフトめん さとう こむぎこ なたねあぶら さつまいも だいずあぶら みずあめ くろごま	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず 牛乳 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし グリンピース トマト きゅうり キャベツ	750
25水	ごはん 牛乳 にくづめいなり まごわやさしいサラダ かんぴょういりみそしる	こめ こむぎこ さとう でんぷん さつまいも ノンエッグごまクリーミードレッシング	牛乳 あぶらあげ ぶたにく こんぶ だいず ツナ とりにく あつあげ みそ	たまねぎ とうもろこし にんじん しめじ かんぴょう だいこん あおねぎ	658
26木	ごはん 牛乳 さんまのかばやき しそひじきあえ こうやどうふとやさいのふくめに	こめ でんぷん だいずあぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 サンマ ひじき こうやどうふ とりにく	さやいんげん にんじん もやし しそ たまねぎ しいたけ グリンピース	707
27金	ごはん 牛乳 にくだんごのあますがらめ きりぼしだいこんときんときまめのにも ちゃんこじる	こめ だいずあぶら でんぷん さとう	牛乳 にくだんご きんときまめ あぶらあげ とりにく とうふ	きりぼしだいこん しいたけ にんじん さやいんげん はくさい ごぼう こんにやく しめじ	727

*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。

【裏面に続く】



日	曜日	こんだて	たいないではたらき			エネルギー (kcal)
			き ちから・ねつになるもの	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	
30	月	*おたんじょうこんだて* カレーライス 牛乳 一食とうふのチーズケーキ コーンコロケ だいこんサラダ	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	ぎゅうにく ぶたにく チーズ 牛乳 とうにゅう クリームチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ブルーベリー とうもろこし だいこん きゅうり	734
31	火	きなこあげパン 牛乳 一食かみかみまめ ピーマンサラダ ポトフ	パン さとう だいずあぶら ピーマン ノンエッグごまクリーミードレッシング じゃがいも	きなこ 牛乳 だいず ハム ぶたにく	きゅうり にんじん しめじ たまねぎ だいこん さやいんげん	672

*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 「朝ごはんの意義を知ろう!!」

朝ごはん、しっかり食べていますか?
朝ごはらは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムを作り出すためにとっても大切な食事です。理想は、「主食+主菜+副菜+汁物」です。

朝食の効果

- 脳を働かせるためのエネルギー源になる。
- 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。
- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。
- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

出典：健学社 「食育フォーラム」 2017年 5月号より

お月見献立 10月 4日 (水)

ごはん、牛乳、キャベツ入りつくね、里芋の煮物、豆腐のみそ汁、一食お月見ゼリー

今年の「中秋の名月」は10月4日です。昔の暦で8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」ともいいますね。十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたススキ、そして里芋などを月にお供えして、秋の収穫に感謝します。

日本の味めぐり (愛媛県) 10月 6日 (金)

ごはん、牛乳、せんざんき (鶏のから揚げ)、白菜のぼん酢和え、いもたき

9月30日~10月10日までの間、愛媛県で国民体育大会が実施されています。そこで、給食では愛媛県の郷土料理を実施します。「せんざんき」は、今治市をはじめとする東予地方の郷土料理です。鶏のから揚げなのですが、昔は、キジを使ったそうです。下味に砂糖を使うところが特徴です。「いもたき」は、いりこでだしを取り、甘めの煮物にします。

目の愛護デー献立 10月10日 (火)

和風五目うどん、牛乳、ひじき入りパオズ、にんじんの昆布和え、一食ブルーベリーゼリー

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を守る栄養素や成分を多く含んだ食材をたっぷり使います。にんじんに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAになります。ブルーベリーには、アントシアニンが豊富に含まれています。

献立紹介 「かつおのごまダレがらめ」(5日)

材料 (1人分)

かつお角切り	60g
おろししょうが	1g
酒	1g
でんぷん	8g
揚げ油	適量
みそ	3.5g
砂糖	2.5g
みりん	2.5g
いりごま	1g

作り方

- ①かつおは、しょうがと酒で下味をつける。
- ②①のかつおいででんぷんをからめ、油で揚げる。
- ③みそ、砂糖、みりん、いりごまをひと煮立ちさせ、タレを作る。
- ④揚げたかつおを③のタレでからめれば、出来上がり。

ふるさと給食 10月19日 (木)

ごはん、牛乳、こあゆのかりん揚げ、竜王産小松菜のごま和え、打ち豆汁、一食近江米ムース

10月のふるさと給食は、琵琶湖の固有種「こあゆ」や竜王産の小松菜をたっぷり使った献立です。また、デザートは、近江米から作っています。今年の夏は、こあゆの漁獲量が非常に少なく、貴重な魚になっています。しっかり味わってほしいです。

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100倍!
 ☆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