




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	
1	金	ごはん 牛乳 にくだんごだいずのあまずけチャップがらめ はくさいのかりかりあえ ぶたじる	こめ でんぷん だいずあぶら さとう ごま さといも	牛乳 にくだんご だいず ぶたにく とうふ みそ	つぼづけ はくさい こまつな ごぼう にんじん だいこん 青ねぎ	715
4	月	*しょくもつせんいたっぶりこんだて* とうふのそぼろどんぶり 	こめ さとう ごまあぶら ココアムース さといも	とりひきにく とうふ だいず 牛乳 ツナ かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	にんじん さやいんげん とうもろこし みずな キャベツ ごぼう こんにやく 青ねぎ	682
5	火	*てつぶんたっぶりこんだて* きつねソフトめん 牛乳 キャベツメンチカツ しそひじきあえ	ソフトめん さとう こむぎこ パンこ だいずあぶら	あぶらあげ かまぼこ 牛乳 ぶたにく ひじき	たまねぎ 青ねぎ しいたけ キャベツ にんじん こまつな はくさい しそ	677
6	水	*カルシウムたっぶりこんだて* ごはん 牛乳 やしししゃも いんげんのごまかつおあえ おでん	こめ ごま さとう さといも	牛乳 ししゃも かつおぶし ぶたにく がんもどき こんぶ	さやいんげん にんじん だいこん こんにやく 	649
7	木	ごはん 牛乳 とりにくとさつまいものあげびたし こんぶあえ いなかじる	こめ さつまいも でんぷん さとう だいずあぶら	牛乳 とりにく こんぶ あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん さやいんげん ごぼう こんにやく	667
8	金	カレーライス 牛乳 ミニフィッシュフライ コーンソテー	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 バター	ぎゅうにく チーズ 牛乳 ホキ	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし キャベツ	791
11	月	ごはん 牛乳 一食ミニチーズ あつあげのみそに ちゅうかあえ とりだんごのスープ	こめ なたねあぶら さとう でんぷん ナムルドレッシング	牛乳 チーズ あつあげ ぶたひきにく テンメンジャン とりささみ とりだんご	にんじん ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ	642
12	火	*クリスマスこんだて* げんりょうチーズパン 牛乳 一食ミニチョコケーキ タンドリーチキン グリーンサラダ かぶのポトフ 	パン チョコケーキ サウザンアイランドドレッシング じゃがいも	チーズ 牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ ウインナー	レモン きゅうり キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ かぶ グリンピース	758
13	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべてん もやしとわかめのごまずあえ さつまじる	こめ こむぎこ でんぷん だいずあぶら ごま さとう さつまいも 	牛乳 ちくわ 青のり わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ 青ねぎ	668
14	木	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ ごぼうサラダ マロニースープ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま マロニー	牛乳 とうふハンバーグ ツナ ぶたにく	ごぼう にんじん きゅうり たけのこ もやし チンゲンサイ	653
15	金	ごはん 牛乳 一食スイートポテト いわしのかばやき うのはないりに こんさいじる	こめ スイートポテト でんぷん だいずあぶら さとう なたねあぶら さといも	牛乳 いわし おから ちくわ あぶらあげ とりにく	ごぼう しいたけ 青ねぎ だいこん にんじん こんにやく	722
18	月	*おたんじょうこんだて* ごはん 牛乳 一食とうにゅうプリン とりにくのこうそうやき みずなのサラダ コーンとじゃがいものスープ	こめ ノエッグ ごまクリームドレッシング じゃがいも	牛乳 とうにゅう とりにく ハム ぶたにく	みずな はくさい もやし にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	628
19	火	*ふるさときゅうしよく* りゅうおうさんももジャムパン 牛乳 チキンナゲット りゅうおうさんかぶのサラダ おうみぎゅうのビーフシチュー 	ももジャム パン こむぎこ だいずあぶら じゃがいも シチューのもと	牛乳 とりにく ツナ おうみぎゅう	かぶ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース	717
20	水	タコライス 牛乳 わかめスープ てづくりとうふドーナッツ	こめ さとう ホットケーキミックス だいずあぶら	ぶたひきにく だいず 牛乳 やきぶた わかめ とうふ	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ もやし にんじん はくさい たけのこ 青ねぎ	712
21	木	*とうじこんだて* ごはん 牛乳 一食かみかみまめ さわらのゆずみそかけ かぼちゃのあまに だいこんのみそじる 	こめ さとう	牛乳 だいず さわら 白みそ あぶらあげ とうふ みそ	ゆず かぼちゃ にんじん だいこん たまねぎ 青ねぎ	660

*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】

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。



今月の給食目標

「バランスのとれた食事で カゼを予防しよう!!」

寒くなると体調をくずしやすく、カゼなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、食品ごとのおもな栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

たんぱく質



スタミナのもとになり、寒さで消耗した体力を回復させます。また、体の抵抗力も高めてくれます。

炭水化物・脂質



寒さで、体温が奪われないよう、熱をつくります。しかし、とり過ぎは生活習慣病の原因にもなるので注意しましょう。

ビタミン



体の抵抗力を高めたり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれます。

出典：健学社「食育フォーラム」2017年12月号より

クリスマス献立 12月12日(火)

減量チースパン、牛乳、タンドリーチキン、グリーンサラダ、かぶのポトフ、一食ミニチョコケーキ

クリスマスはもともとキリスト教の行事で、12月25日がイエス・キリストの誕生日とされ、お祝いをします。

日本では、楽しいイベントとして、各地でいろいろな取り組みがされています。クリスマスの代表的な食べ物には、ターキー（七面鳥）やドライフルーツをたっぷり使ったケーキがあります。

給食では、チキンとチョコケーキを用意します。



ふるさと給食 12月19日(火)

竜王産桃ジャムパン、牛乳、チキンナゲット、竜王産かぶのサラダ、近江牛のビーフシチュー

12月のふるさと給食は、山の上で採れたももで作ったジャムをはさんだジャムパンと、竜王産のかぶをたっぷり使ったサラダ、また、竜王町で育った近江牛を使ったビーフシチューです。

竜王町は近江牛発祥の地です。おいしい水と気候の良さが近江牛を育てるのにとても適しているそうです。

竜王町で大切に育てられた近江牛をいただきます。



献立紹介 「タンドリーチキン」(12日)

材料(1人分)

鶏もも肉	60g
プレーンヨーグルト	5g
カレー粉	0.2g
薄口しょうゆ	0.3g
おろしにんにく	0.3g
おろししょうが	0.5g
塩	0.2g
こしょう	少々
レモン果汁	0.3g

作り方

- ①ヨーグルト・カレー粉・しょうゆ・にんにく・しょうが・塩・こしょう・レモン果汁を全て混ぜ合わせる。
- ②①の調味料に鶏肉を30分ほど漬け込む。
- ③鉄板にオープンシートを敷き、230度で16分焼く。



230度で16分は目安です。各家庭のオープンに合わせて調整してください。

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

冬至献立 12月21日(木)

ごはん、牛乳、鱈のゆずみそかけ、かぼちゃの甘煮、大根のみそ汁、一食かみかみ豆

12月22日は冬至です。冬至は、1年で一番昼間が短い日です。昼がこの日を最後に再び長くなることから、イロハ順の最後の文字「ん」が付くものを食べると縁起が良いとされています。とりわけ、「にんじん」「れんこん」「なんきん(かぼちゃ)」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うどん(うどんの昔の言い方)」の7つは、言葉の中に2回「ん」があり、特に運を呼び込むといわれます。

給食では、1日早く21日に「なんきん(かぼちゃ)」を使った煮物をします。運が呼び込めるといいですね。

“運盛り” ラッキー7品目	にんじん	れんこん	なんきん (かぼちゃの別名)
	ぎんなん	きんかん	かんでん
			うどん (うどんの別名)