

日曜日	こんだて	たいないではたらき			エネルギー (kcal)
		き	赤	みどり	
		力・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 木	ごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご はくさいのゆかりあえ こうやどうふとやさいのふくめに	こめ じゃがいも さとう	牛乳 たまご こうやどうふ とりにく	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 にんじん しそ たまねぎ しいたけ さやいんげん	618
2 金	*せつぶんこんだて* ごはん 牛乳 一食ふくまめ いわしのかばやき あまずあえ かぶのみそしる	こめ でんぶん だいずあぶら ごま さとう	牛乳 だいず いわし いとかまぼこ あぶらあげ とうふ みそ	きゅうり キャベツ にんじん かぶ しめじ 青ねぎ	666
5 月	ごはん 牛乳 ささみごまフライ じゃがいものちゅうかサラダ はっぼうさい	こめ こむぎこ パンこ くるごま だいずあぶら じゃがいも さとう なたねあぶら でんぶん	牛乳 とりささみ ぶたにく	にんじん きゅうり たけのこ はくさい たまねぎ もやし 白ねぎ しいたけ	663
6 火	きつねソフトめん 牛乳 ごぼういりミンチカツ キャベツとみずなのカリカリあえ	ソフトめん さとう パンこ だいずあぶら ごま	あぶらあげ かまぼこ 牛乳 とりにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ 青ねぎ しいたけ ごぼう つぼつけ キャベツ みずな	646
7 水	*てつぶんたっぷりこんだて* ごはん 牛乳 一食りんご さばのしおやき ひじきに ふのすましじる	こめ さとう しらたまふ	牛乳 さば ひじき あぶらあげ だいず とうふ わかめ	りんご にんじん 赤こんにやく たまねぎ 青ねぎ	627
8 木	ごはん 牛乳 とりにくときのこのカレーに はくさいともやしのサラダ いなかじる	こめ こむぎこ なたねあぶら ノエッグ ごまクリームドレッシング さといも	牛乳 とりにく あつあげ みそ	たまねぎ しめじ えのきたけ パセリ はくさい もやし にんじん だいこん さやいんげん ごぼう こんにやく	611
9 金	*せかいのあじ(かんこく)* ごはん 牛乳 一食みかんタルト やさいのチヂミ ほうれんそうのナムル ぐりりワンタンスープ	こめ こめこ じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん ナムルドレッシング こむぎこ	牛乳 おから ぶたにく	みかん たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん たけのこ はくさい 青ねぎ しいたけ	653
13 火	*おたんじょうこんだて* *しょくもつせんいたっぷりこんだて* しよくパン 牛乳 一食ココア牛乳のもと にくじゃがコロッケ ツナサラダ コーンのスープ	パン ココア牛乳のもと じゃがいも こむぎこ パンこ だいずあぶら ノエッグ マヨネーズ	牛乳 ぎゅうにく ツナ とりにく	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	723
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いため やさいスープ	こめ さとう ごまあぶら	牛乳 ハンバーグ ちくわ ぶたにく	かぶ ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな パセリ	615
15 木	*カルシウムたっぷりこんだて* ごはん 牛乳 ほねごとカレーのからあげ キャベツのごまあえ おでん	こめ でんぶん だいずあぶら さとう ごま さといも	牛乳 カレー ぶたにく がんもどき こんぶ	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん こんにやく	659
16 金	ごはん 牛乳 とりにくのドレッシングに ツナときりぼしだいこんのサラダ にくだんごとはくさいのスープ	こめ さとう ナムルドレッシング	牛乳 とり肉 ツナ にくだんご	きりぼしだいこん こまつな キャベツ はくさい にんじん たけのこ しいたけ 青ねぎ	619
19 月	*ふるさときゅうしよく* ごはん 牛乳 一食かつおふりかけ おうみぎゅうと赤こんにやくのしぐれに おこうじる あげかきもち	こめ さとう さといも ごま かきもち だいずあぶら	牛乳 かつおぶし のり おうみぎゅう あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう 赤こんにやく かぶ にんじん 青ねぎ	656
20 火	チャンポンラーメン 牛乳 あげぎょうざ いんげんのちゅうかあえ	ちゅうかめん こめこ だいずあぶら	ぶたにく なると 牛乳	にんじん もやし キャベツ 青ねぎ はくさい たまねぎ いら さやいんげん とうもろこし	638
21 水	ごはん 牛乳 一食かみかみまめ さけのしおやき ブロッコリーのおかかあえ ちゃんこじる	こめ	牛乳 だいず さけ かつおぶし とりにく あつあげ	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	642
22 木	ごはん 牛乳 あつあげのみそに マロニーサラダ ちゅうかスープ	こめ なたねあぶら さとう でんぶん マロニー ごまあぶら	牛乳 あつあげ ぶたひきにく だいず テンメンジャン とりささみ とりにく とうふ	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	614
23 金	*小学5年生リクエストこんだて* カレーライス 牛乳 とりのからあげ ごぼうサラダ	こめ じゃがいも カレールウ でんぶん だいずあぶら ノエッグ マヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ 牛乳 とりにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり	764
26 月	ごはん 牛乳 一食みかんゼリー とりにくのねぎみそやき きりぼしだいこんのいために けんちんじる	こめ ゼリー さとう ごまあぶら さといも	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ だいず とうふ	みかん 青ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ごぼう はくさい	650
27 火	ココアあげパン 牛乳 いとかまぼこのソテー しろいんげんのクリームスープ	パン だいずあぶら ミルクココア さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳 いとかまぼこ ベーコン ベシャメルソース	こまつな キャベツ にんじん 白いんげんまめ たまねぎ とうもろこし	660
28 水	ごはん 牛乳 チキンナゲット こめこマカロニのサラダ チンゲンサイのスープ	こめ だいずあぶら こめこマカロニ ノエッグ ごまクリームドレッシング マロニー	牛乳 チキンナゲット ツナ ぶたにく	きゅうり にんじん チンゲンサイ もやし しいたけ	617

*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。

今月の竜王産食材

かいもち こまつな かぶ 青ねぎ
こめ おうみぎゅう ほうれんそう キャベツ

【裏面に続く】



「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。

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Oが付きますか。たくさんO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。

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」は立春の前日で、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、ごほうサラダ

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