



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	576
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 たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし しめじ	511
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	552
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 かまづな キャベツ たけのこ とうもろこし	520
6金	午前中保育				
10火	振替休業日				
11水	午前中保育				
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	520
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	538
16月	ごはん 牛乳 とりにくのドレッシングに こめコマカロニのサラダ にらたまスープ	こめ さとう こめコマカロニ 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	521
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	525
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	506
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 うちまめじる	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	593
20金	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	にんじん こんにやく だいこん ごぼう しいたけ	519
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	504
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	539
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	495
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	558
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	580

*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 からだのちよ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	609
31	火	きなこあげパン 牛乳 一食かみかみまめ ピーフンサラダ ポトフ	パン さとう だいずあぶら ピーフン 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	508

*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?
朝ごはんは、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、稲に見立てたすすき、そして里芋などを月にお供えて、秋の収穫に感謝します。

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。

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のかつおにでんぷんをからめ、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。

目の健康と栄養

<h4>ビタミンA</h4> <p>ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になります。にんじんやかぼちゃにはβ-カロテンが豊富で、体内で必要に応じてビタミンAになります。油で調理すると吸収率が高まります。</p>	<h4>ビタミンB群</h4> <p>ビタミンBは眼神経の働きを高める役割をしており、豚肉やさばに多く含まれます。ビタミンB₂は目の疲労回復に役立つといわれます。納豆、卵、まいたけ、かれいなどに多く含まれています。</p>	<h4>ビタミンC、E</h4> <p>強い抗酸化作用があり、目の細胞をダメージから守ります。ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけなどに多く含まれています。</p>	<h4>ルテイン</h4> <p>野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの一つです。有害な青色光から目を守り、白内障などの予防に役立つといわれています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。</p>
---	--	--	---

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!
 ☆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