











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	
1	水	*じゅうさんやこんだて* ごはん 牛乳 だいずとりにくのたきあわせ はくさいのゆかりあえ とりだんごいりすましじる 一食さつまいもとくりのタルト	こめ さといも さとう  さつまいも くり こめこ 	牛乳 とりにく だいず とりだんご とうにゅう	にんじん さやいんげん はくさい きゅうり しそ たまねぎ しいたけ えのきたけ みつば	560
2	木	ごはん 牛乳 とりのからあげ かつおあえ とうふのみそしる	こめ でんぶん だいずあぶら さとう	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ あおねぎ	511
6	月	ごはん 牛乳 ちくわのもみじあげ もやしのごまあえ 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 あおのり たまご とうふ	にんじん チンゲンサイ もやし こんにやく ごぼう だいこん あおねぎ	494
7	火	ごもくラーメン 牛乳 あげポークシューマイ じゃがいものドレッシングサラダ	ちゅうかめん こむぎこ だいずあぶら じゃがいも コーンリミドレッシング	ぶたにく 牛乳 ぶたひきにく	もやし とうもろこし しろねぎ しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり	455
8	水	*中学2年生アイデアメニュー* *かみかみこんだて* ごはん 牛乳 チキンナゲット かみごたえやみつききりぼしだいこんの いろどりサラダ イタリアンたこのトマトにこみ	こめ だいずあぶら こむぎこ ノイックマヨネーズ ごま ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく ハム いとかまぼこ たこ いか	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう アスパラガス えのきたけ しめじ パセリ トマト	531
9	木	ハヤシライス 牛乳 ミニウインナー やさしいサラダ	こめ こめこのハヤシルウ パンパンジードレッシング	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 ミニウインナー	たまねぎ にんじん グリンピース りんご トマト キャベツ とうもろこし こまつな	517
10	金	ごはん 牛乳 一食みかんゼリー ぶたにくとキャベツのいためもの かぼちゃサラダ ワンタンスープ	こめ ゼリー なたねあぶら ノイックマヨネーズ ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく テンメンジャン みそ ツナ とりにく	みかん たけのこ キャベツ にんじん  かぼちゃ きゅうり とうもろこし もやし チンゲンサイ	518
13	月	ごはん 牛乳 てづくりがんと ブロッコリーのおかかあえ のっぺいじる 	こめ こむぎこ でんぶん さとう だいずあぶら さといも	牛乳 とうふ ひじき かつおぶし あぶらあげ とりにく	ごぼう とうもろこし グリンピース ブロッコリー にんじん こんにやく だいこん しいたけ	500
14	火	*カルシウムたっぷりこんだて* げんりょうバーガーパン 牛乳 しろみざかなフライ きりぼしだいこんのベーコンソテー コーンスープ 一食タルタルソース	パン こむぎこ パンこ だいずあぶら なたねあぶら タルタルソース	牛乳 ホキ ベーコン くきわかめ とりにく ホワイトソース	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし パセリ	509
15	水	ごはん 牛乳 さばのみそに こんぶあえ ふのすましじる 	こめ さとう しらたまふ	牛乳 サバ みそ こんぶ とうふ あぶらあげ	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	509
16	木	ごはん 牛乳 とりにくのうめマヨやき こまつなのカリカリあえ にくじゃが	こめ ノイックマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	牛乳 とりにく ぎゅうにく	うめ つぼづけ はくさい もやし こまつな にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	525
17	金	*ふるさときゅうしょく* *てつぶんたっぷりこんだて* ごはん 牛乳 いしがいのつくだにいりかきあげ あわびだけのいためもの りゅうおうさんさつまいものみそしる	こめ こむぎこ だいずあぶら さとう なたねあぶら さつまいも	牛乳 いしがい たまご ぶたにく あぶらあげ みそ 	たまねぎ ごぼう あわびたけ たけのこ さやいんげん にんじん だいこん あおねぎ	527
20	月	ごはん 牛乳 とうふナゲット なめたけあえ ちくぜんに	こめ パンこ こむぎこ だいずあぶら さといも さとう なたねあぶら	牛乳 とうふ とりにく さつまあげ	たまねぎ はくさい もやし にんじん えのきたけ しいたけ ごぼう れんこん たけのこ こんにやく さやいんげん	519
21	火	*しょくもつせんだいこんだて* キャロットパン 牛乳 一食ミニチーズ とりにくのマーマレードやき フレンチサラダ きのこのスープ	パン マーマレードジャム コーンリミドレッシング	牛乳 チーズ とりにく ハム ぶたにく	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし しめじ しいたけ	473
22	水	ごはん 牛乳 はるまき だいこんナムル マーボーどうふ 	こめ こむぎこ だいずあぶら ナムルドレッシング さとう でんぶん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ だいず ぶたひきにく テンメンジャン みそ	キャベツ だいこん もやし にんじん たまねぎ しろねぎ	584
24	金	*わしょくのひこんだて* ごはん 牛乳 さんまのつに こまつなごまあえ さといもとこんさいのおすいもの	こめ さとう ごま さといも	牛乳 サンマ  だいず	にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう こんにやく みつば	547
27	月	ごはん 牛乳 つくねのおろしタレかけ ひじきまめに はくさいのみそしる	こめ さとう なたねあぶら	牛乳 とりつくね ひじき あぶらあげ だいず ぶたにく さつまあげ みそ	だいこん ごぼう あかこんにやく はくさい にんじん あおねぎ	500
28	火	*おたんじょうこんだて* きなこあげパン 牛乳 一食りんご ウインナーソテー あきあじクリームシチュー 	パン さとう だいずあぶら なたねあぶら さつまいも こめこのシチューのもと	きな粉 牛乳 ウインナー とりにく	りんご キャベツ にんじん ピーマン もやし しめじ エリンギ たまねぎ グリンピース	468
29	水	午前中保育				
30	木	ごはん 牛乳 さけのしおやき さつまいものきんぴら  ゆばのすましじる	こめ さつまいも さとう ごまあぶら ごま	牛乳 サケ ぶたひきにく ゆば かまぼこ	にんじん グリンピース たまねぎ しいたけ あおねぎ	530

\*3歳児の給食は、火曜日・木曜日に実施します。(火曜日のパンは、全て加糖パンになります。)

\*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】

「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 「好き嫌いをなくそう!!」

誰にでも一つか二つ、嫌いな食べ物はあるものです。食べてみた味が、においが食感が・・・嫌いになる理由は人それぞれ。しかし、大人が嫌いだから家庭の食卓に一度も出てこないために、食べたことのないものを嫌いという子どもがいます。味覚は年齢とともに変化をします。子どものころに嫌いだったものも、大人になると食べられるようになることはよくあります。子どもには、いろいろなものを食べる機会を作ってあげましょう。



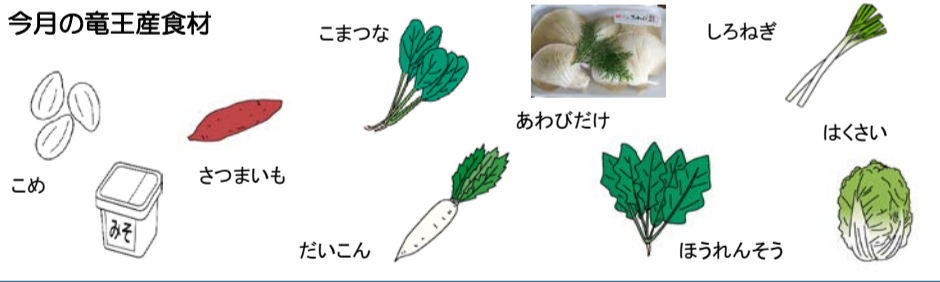
## 献立紹介 「ちくわのもみじ揚げ」(6日)

材料(1人分)	
焼きちくわ	1本
人参のすりおろし	6g
青のり	0.2g
小麦粉	10g
溶き卵	4g
塩	少々
揚げ油	適量

### 作り方

- ①ちくわは斜め半分に切る。
- ②人参のすりおろし、青のり、小麦粉、溶き卵、塩、水を混ぜて衣を作る。
- ③揚げ油を熱し、①のちくわに②の衣をからめて揚げる。

## 今月の竜王産食材



## 積極的に魚を、食べよう!

魚は、特有の臭いや骨があるからなどと、敬遠されがちですが、魚には成長期の体づくりに欠かせない栄養が、多く含まれています。魚の良さを知り、積極的に魚をいただきましょう。

### 体を丈夫にする



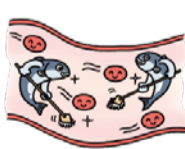
筋肉、皮ふ、内臓など、体の組織をつくる「たんぱく質」が多く含まれている。また、マグロなどの赤身の魚や血合には、「鉄」も多く、貧血予防に役立つ。

### 骨や歯を丈夫にする



丸ごと食べられる小魚などには、骨や歯を丈夫にしてくれる「カルシウム」が多く含まれている。また、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も多く含まれる。

### 血液をサラサラにする



青魚とよばれるさば、さんま、いわしなどの脂には、n-3系の多価不飽和脂肪酸が多く含まれ、血液をサラサラにする効果があり、生活習慣病の予防に役立つ。

## 十三夜献立 11月1日(水)

ごはん、牛乳、大豆と鶏肉の炊き合わせ、白菜のゆかり和え、鶏団子入りすまし汁、一食さつま芋と栗のタルト

日本には、「十五夜」の月と並び、旧暦の9月13日の「十三夜」の月を鑑賞する風習があります。「十五夜」の月を見たら、この「十三夜」の月も見るとされ、どちらか一つしか見ないのは、「片見月」といって、嫌われたそうです。「十五夜」は「芋名月」と呼びますが、「十三夜」は、お供えに栗や豆が用いられたため、「栗名月」や「豆名月」と呼ばれます。今年の「十三夜」は、11月1日です。きれいな月が見られるといいですね。



## 中学2年生アイテアメニュー・かみかみ献立 11月8日(水)

ごはん、牛乳、千キンナゲット、噛みごたえやみつき切干大根の色どりサラダ、イタリアンたこのトマト煮込み

11月8日は、「いい歯の日」です。今年は、中学2年生が夏休みの課題で考えた「かみかみメニュー」の中から、サラダと煮込み料理の2点を紹介します。どちらも、噛むことだけでなく、色どりや食べやすさを考えたすてきなメニューです。

## ふるさと給食 鉄分たっぷり献立 11月17日(金)

ごはん、牛乳、石貝の佃煮入りかき揚げ、あわび茸の炒め物、竜王産さつま芋のみそ汁

11月のふるさと給食は、琵琶湖で捕れる石貝の佃煮をかき揚げに入れます。副菜は、竜王町の特産品であるあわび茸を使った炒め物。汁物は、竜王産のさつま芋をたっぷり使ったみそ汁です。石貝は、しじみと比べると、細長い貝です。味はしじみに負けにくいくらいおいしいです。



## 和食の日献立 11月24日(金)

ごはん、牛乳、さんまの筒煮、小松菜のごま和え、里芋と根菜のお吸い物

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。「和食の日」は、「和食・日本人の伝統的な食文化」が平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、それを受けて制定されました。和食は、健康的な食生活を支える栄養バランスのよい食事として世界に認められています。



竜王町食育推進計画 食育の合言葉(園・学校)  
 ☆野菜を食べて 元氣モトモト!  
 ☆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