



# 給食だより

2020年

●献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。  
 ●おはしは、毎日きれいに洗って持ってきてましょう。  
 ● のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ●17日(月)~21日(金) ふるさとの食再発見週間です。  
 期間中、太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

## ★観音寺学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
3月	ミルクパン 手作りコロッケ 野菜サラダ 白菜と肉団子のスープ マイティソース(一食用) パン粉 節分豆	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	牛肉 肉団子 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし 白菜 たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ	511 659 837	
4火	麦ごはん 酢豚 切り干し大根のハリハリづけ 大豆とかえりのいり煮 いよかん	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 昆布 かえり	にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ ロメインレタス たけのこ きくらげ いよかん	495 695 885	
5水	☆ 三色ご飯 ブロッコリーのあえもの ワカメスープ 梅ゼリー	米 大麦 春雨 砂糖	油 ごま	とりにく 卵 豆腐	牛乳 ゆづ わかめ 牛乳	人参 いんげん きくらげ ブロッコリー しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ えのきだけ	464 614 792	
6木	①揚げパン ②全粒粉パン ブルーベリージャム チリコンカン 食べて菜のナムル オレンジ	全粒粉パン 砂糖 ジャム	油 ごま油 ごま	大豆 ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん トマト 食べて菜 たまねぎ エリンギ もやし にんにく しょうが ブルーベリー オレンジ	493 690 876	
7金	コーンピラフ 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーとひじきのサラダ ミニトマト	米 大麦 砂糖 米粉	油 ごま オリーブ油	鶏肉	牛乳 ひじき 茎わかめ	にんじん ブロッコリー ミニトマト たまねぎ コーン 枝豆 にんにく レモン キャベツ	432 600 730	
10月	小型コッペパン 卵ぞうすい 豚肉の香り揚げ いろどりサラダ いちご	コッペパン でん粉 砂糖 米	油 ごま油	鶏肉 豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ 白菜 大根 もやし コーン しょうが いちご にんにく キャベツ えのきだけ	493 660 849	
12水	ハヤシライス 食べて菜のサラダ 大豆と小煮干の磯味 ヨーグルト	米 大麦 砂糖	油	牛肉 ハム 大豆	牛乳 かえり 青のり ヨーグルト	にんじん トマト 食べて菜 たまねぎ しめじ コーン エリンギ にんにく キャベツ	507 679 828	
13木	①全粒粉パン ブルーベリージャム ②揚げパン 野菜のクリーム煮 レタスサラダ バレンタインデザート	全粒粉パン マカロニ じゃがいも 砂糖 ジャム チョコプリン	油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ちりめん	にんじん 小松菜 さやいんげん たまねぎ しめじ ロメインレタス レタス	462 622 776	
14金	☆ 白米 鶏肉のからあげ じゃがいもサラダ 貝たぐさんみそ汁 いちご 味つけのり	米 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	鶏肉 とうふ みそ	牛乳 のり 茎わかめ	にんじん ネギ レタス 玉ねぎ 大根 いちご えのき にんにく	483 553 751	
17月	バターロールパン (幼小1・2年なし) ♡伊吹うどん 百花のサラダ 豆腐のちぎり揚げ	パン うどん 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると ハム 豆腐	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 葉ねぎ 百花 ごぼう 白菜 コーン もやし しょうが	454 698 874	
18火	☆ 麦ごはん オリゴ糖の照り焼き けんきゅうサラダ とん汁 いろご	米 大麦 砂糖 こんにやく さといも	油	11マチ みそ 豚肉 かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー トマト わかめ コーン 玉ねぎ キャベツ エリンギ しめじ ごぼう レタス	469 680 856	

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
19水	☆ わかめごはん チーズトッパル ブロッコリーのあえもの はるせめスープ いちごゼリー	米 大麦 じゃがいも はるせめ ゼリー	ごま油	牛肉 わかめ ベーコン みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ しいたけ きくらげ	517 664 856	
20木	米粉パン 鶏肉の塩こうじ焼き ファイバーサラダ ミネストローネ ミルメーク(小・中のみ)	米粉パン 砂糖 マカロニ ミルメーク	オリーブ油 ごま	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ちくわ	牛乳 茎わかめ	にんじん トマト にんにく ごぼう キャベツ たまねぎ セロリー	455 626 787	
21金	ふるさとの食 再発見週間 ひじきごはん かつおの香り揚げ 白菜のごまちりあえ 切り干し大根の煮物 しらぬい	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにやく	油 ごま	牛肉 かつお 油揚げ	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 枝豆 ごぼう 白菜 たまねぎ 大根 ごぼう しょうが にんにく キャベツ しらぬい	529 732 904	
25火	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかかあえ わかめ汁 デコボン	米 大麦 でん粉 砂糖	油	かつおぶし 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ 白菜 大根 たまねぎ えのき たけ デコボン	406 556 703	
26水	麦ごはん ぶりの幽庵焼き 食べて菜のあえもの 沢煮わん 納豆みそ	米 大麦 砂糖	油	ぶり 豚肉 納豆 かつおぶし みそ	牛乳 ちりめん	食べて菜 にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ	459 659 853	
27木	チキンサンド 野菜サラダ レタススープ トマトケチャップ(一食用) ぼんかん	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま ごま油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー キャベツ コーン レタス ロメインレタス エリンギ たまねぎ ぼんかん	488 604 818	
28金	☆ ピザ ポテトサラダ(マヨネーズ 不使用) いよかんライス 雪見だいふく	じゃがいも アイス 小麦 マヨネーズ でん粉	ごま油 ごま マヨネーズ 油	牛肉 わかめ 大豆	牛乳	にんじん ごぼう 葉ねぎ もやし きくらげ コーン にんにく	595 773 974	

☆…観中リクエスト給食 観音寺中学校の2年生が、家庭科の授業内で「栄養バランスの良い、リクエスト給食」について学習しました。栄養バランスはもちろん、味や食材の組み合わせ、地産地消、彩り、また幼稚園から中学3年生が食べるため、相手を思いやる優しい気持ちを持ちながら作成することができました。給食だよりには、生徒の直筆のものを掲載しています。当日のリクエスト給食をお楽しみにしておいてください。

♡…伊吹小中リクエストメニュー 伊吹小中学校では、2018年から伊吹ジオサイト学習に取り組んでいます。ジオ学習とは、大地の成り立ちから自分たちの住んでいる地形や文化・歴史・産業を知ることです。伊吹島には、全国的にも有名な、良質な「いりこ」があることから、「伊吹ジオ給食」を考えました。「伊吹産いりこ」のだしに、観音寺市内の野菜をふんだんに使った「伊吹うどん」を味わってみてください。

★あげパンの日について★  
 あげパンは、学校によって日が異なります。  
 6(木):①中央幼・柞田小・常磐小・栗井小・豊田小・一ノ谷小・中部中  
 13(木):②観音寺小・高室小・観音寺中・伊吹小・中  
 ※あげパンでない学校は、全粒粉パンとブルーベリージャムがつきます。





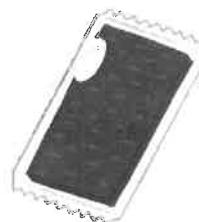
観音寺学校給食センター

暦の上では春を迎えている2月ですが、1年で最も寒い時期とも言われています。寒い日が続くので、朝起きるのが辛い人も多いのではないのでしょうか？

寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんは、脳のエネルギーとなり、体温を上げ、1日を元気にスタートすることができます。しっかり食べて、寒い日々を乗り越えましょう。

## 1 旬の食べ物をお知らせします！

のり



のりは江戸時代に東京湾で養殖が始まったと言われています。香川県では高松から引田の沿岸部や小豆島や直島などで養殖が盛んに行われています。のりの収穫は11月～3月頃で、生長したのりを7日～10日おきに摘み取ります。その中でも最初に摘み取ったものは「初摘みのり」と呼ばれ磯の香りが高いのが特徴です。みなさんにこの「初摘みのり」を味わってほしいと、香川県漁業協同組合連合会ならびに香川県のり養殖研究会からいただいたものを2月14日に提供します。

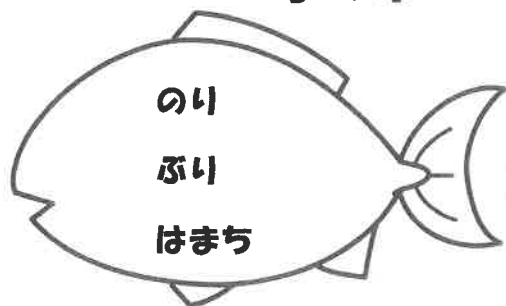
レタス



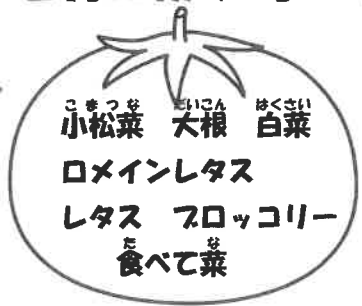
香川県観音寺市は全国に誇れる「レタス」の生産地として近年、注目されています。その品種こそ「らりるれレタス」です。このレタスは、瀬戸内の恵まれた気候と徹底した安全へのこだわりが合わさってできた高品質のレタスです。葉の色は淡い緑色で、一枚一枚の葉が厚く、色・艶がよいのが特徴です。食べると甘味が強く、日持ちし、時間がたってもみずみずしいということから、人気となりました。

給食ではこの「らりるれレタス」を使った、サラダや汁物が登場します。

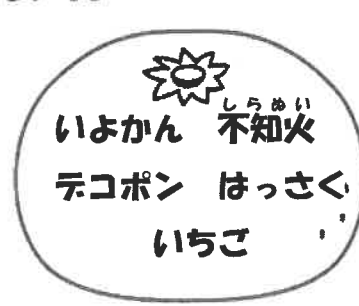
## 旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



のり  
ぶり  
はまち



小松菜 大根 白菜  
ロメインレタス  
レタス フロッコリー  
食べて菜



いよかん 不知火  
テコポン はっさく  
いちご

## 2 大豆博士になろう！

2月3日は「節分」です。節分の日には「大豆」を歳の数だけ食べると良いとされています。その「大豆」にはたくさんの良いところがありますが、知っていますか？大豆について知っている人も、知らない人も、「大豆博士」を目指して、「大豆の変身クイズ」に挑戦してみましょう！

### 大豆へんしんクイズ

大豆はいろいろな食べものに「へんしん」します。文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。一番下にある食べものから選んでください。

大豆を煮て、よ〜くしぼると  にへんしん！  
牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と麹を混ぜてつくと  にへんしん！  
あかしろ茶や白などいろいろな種類があるんだよ。

昔は大豆を煮してわらに入れてつくりました。1日寝かすとねばねばの  にへんしん！  
ほかほかご飯にかけて食べよう。

大豆を煮ると表面にうすいまくができて  にへんしん！  
日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

大豆を煮てしぼって、にがりで固めると  にへんしん！  
しやくまる四角や丸いものがあるね。

大豆と塩水、麹などを混ぜてつくと  にへんしん！  
和食の味つけには欠かせないものだよ。

大豆が成長して芽が出ると  にへんしん！  
給食でもたくさん使われているね。

大豆を煮て粉にすると  にへんしん！  
揚げパンにかけるとおいしいね。

大豆をしぼった後に残ったものは  にへんしん！  
「卵の花」という別の名前もあるよ。

ここから選んでね

しょうゆ みそ なつとう とうふ きなこ 味噌 味噌 しょうゆ おから ゆば とうとう豆乳 豆乳 もやし

①大豆 ②味噌 ③ねばねば ④大豆の皮 ⑤大豆の皮 ⑥ねばねば ⑦大豆の芽 ⑧大豆の粉 ⑨大豆の皮

大豆博士になろう！