

# 4月 給食だよ!

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つていましよう。

のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。

13日(月)～17日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中の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			
7 火	カレーライス	大豆と小煮干の揚げ煮 元気サラダ いちご	米大麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	牛肉ハム かつおぶし 大豆	牛乳昆布 かえり	にんじんトマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	512 722 891
8 水	三色ごはん	小松菜のドレッシングあえ 切り干し大根の煮物	米大麦 砂糖	油ごま	牛肉高野豆腐 ハム 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが もやし キャベツ コーン 大根	482 668 821
9 木	バターロールパン (幼小1・2年なし)	ミートスピゲッティ カラフルサラダ スパイシーピーンズ	パン スピゲッティ 砂糖 でんぶん	油ごま	牛肉豚肉 大豆	牛乳 ちりめん かえり	にんじんトマト 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	347 615 763
10 金	麦ごはん	さわらの西京焼き 野菜のごまあえ にゅうめん オレンジ	米大麦 そうめん	油ごま	さわら油揚げ みそなると	牛乳	にんじん葉ねぎ	白菜 キャベツ たまねぎ しめじ オレンジ	405 627 777
13 月	米粉パン	鶏肉のガーリック焼き 春野菜のサラダ 英字マカロニのスープ いちご	米粉パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	ごま油 ごま	鶏肉 ペークン	新型コロナウィルス感染拡大予防のため臨時休校 4/13～4/30			
14 火	わかめごはん	ちくわの磯辺揚げ 野菜の甘酢あえ 具だくさんのみそ汁	米大麦 米粉 砂糖 こんにゃく	油ごま	ちくわ 豆腐 鶏肉 みそ				
15 水	ふるさとの食 再発見週間	キャベツのサラダ 大豆の揚げ煮 ヨーグルト	米大麦 砂糖 でんぶん	油オリーブ油 ごま	生肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじんトマト	たまねぎ にんにく しめじ コーン キャベツ ロメインレタス	493 664 814
16 木	コッペパン	豆腐ナゲット 春雨スープ 野菜サラダ	パン でんぶん 春雨 砂糖	油 ごま油 オリーブ油	豆腐 鶏肉 ペークン	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ ロメインレタス リーフレタス	400 549 671
17 金	開めし	鶏肉の照り焼き 白菜のごまあえ くきわかめのきんぴら お祝いゼリー	米 砂糖 でんぶん こんにゃく ゼリー	ごま油 ごま	鯛油揚げ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ ごぼう	451 583 704
20 月	ミルクパン (幼小1・2年なし)	しつぽくうどん 釜上げいりこのから揚げ ロメインレタスのサラダ	パン うどん 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 ちりめん いりこ	にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう しめじ ロメインレタス キャベツ	433 691 916

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			
21 火	☆麦ごはん 味付け	ほまちの照りやき ホーテサラダ 豚汁(マヨネーズ) チコリームス	米・麦 砂糖 豚肉 -レバーアー油 ヨネース	油	・牛乳 ・ハム ・豚肉 ・みそ ・ヒヨコ	にんじん のり	・にんじん ・ねぎ	・きゅうり ・だいこん ・ごぼう ・しめじ	550 729 858
22 水	麦ごはん	豚肉のごまみそあえ 小松菜のあえもの 若竹汁 ミニトマト	米大麦 でんぶん 砂糖	油ごま	豚肉 かつおぶし なると みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが もやし たけのこ	441 608 742
23 木	チキンサンド	ひじきのマリネ ポトフ 一食用ケチャップ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	495 620 848
24 金	肉もっこ	ねぶとのから揚げ もやしの甘酢あえ 昆布豆	米大麦 こんにゃく 砂糖 でんぶん	油ごま	牛肉 大豆	牛乳 ねぶと 昆布	にんじん	しいたけ ごぼう 枝豆 もやし 白菜	454 622 767
					メルルーサ ハム 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	レーズン たまねぎ キャベツ	436 608 782
					豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 のり ちりめん わかめ	ゆかり にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし キャベツ しめじ	506 667 849
30 木	コッペパン	鶏肉のカレー揚げ 食べて菜のサラダ ミネストローネ 美生柑	パン でんぶん マカロニ	油 オリーブ油	鶏肉 まぐろ ペークン 白いんげん豆	牛乳	食べて菜 にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく 美生柑	447 622 784

☆ ……昨年度の観音寺中学校の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。献立は3月に登場予定でしたが、臨時休校により、4月に登場します！！給食だよりには、前回同様、生徒の直筆のものを掲載しています。当日の給食を楽しみにしておいてください。

○○○ ……「東京2020オリンピック・パラリンピック」にちなんだ給食です。オリンピックは一定程度の延期となりましたが、開催までの間、学校給食を通じ、日本や世界の食文化について知るきっかけになればと思い、提供します。



ご入学・ご進級おめでとうございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートしました。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思います。  
ご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひ致します。

# 音符♪ 食育だより4月号 ♪

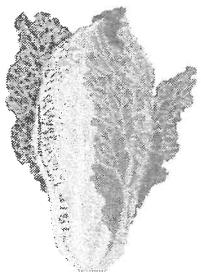
観音寺学校給食センター

色々とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心・安全はもちろんのこと、おいしい、給食時間が待ち遠しくなるような給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 1 句の食べ物をお知らせします！

ロメインレタス



みなさんは「ロメインレタス」を知っていますか？

「らりるれレタス」の産地として有名な観音寺市では、「らりるれロメインレタス」にも力を入れ、観音寺市から香川県全域、そして全国へと広がるようにと作られています。

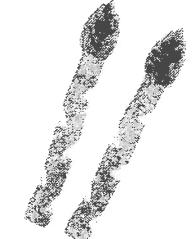
「ロメインレタス」は私たちがよく知っているレタスとは少し違ひ、縦に長く成長し、レタスよりも肉厚で、熱に強いので加熱しても食感を楽しむことができます。そんな「ロメインレタス」が給食にも登場します。味わっていただきましょう。

今が旬のアスパラガスは、土から「によきっと」と芽を出したところを摘み取ります。アスパラガスは成長が早く、収穫が遅くなると成長しすぎて食べごろを逃してしまいます。

香川県では、香川県オリジナルの『さぬきのめざめ』という品種が誕生しています。『さぬきのめざめ』は他の品種に比べて、芽覚め（芽を出す）が早いのが特徴で、1月から収穫され、収穫時期が長いのも特徴です。

給食では、4月から5月にかけて登場します。ぜひ、旬の味を楽しんでみてください。

アスパラガス



## 2 学校給食について

学校給食の役割は、成長期にあたる児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進はもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間、特別活動等において活用することができます。



## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!

学校での食育は学校給食教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。

