

# 4月 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いきましょう。  
 ★👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。  
 ★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 でんぷん	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)	ミートスパゲッティ カラフルサラダ スパイシービーンズ	パン スパゲッティ 砂糖 でんぷん	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 オレング	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 いちご	ごま油 ごま	鶏肉 ベーコン				
14 火	わかめごはん  <b>ふるさとの食 再発見週間</b>	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 こんにやく	油 ごま	ちくわ 豆腐 鶏肉 みそ				
15 水	ハヤシライス 	キャベツのサラダ 大豆の揚げ煮 ヨーグルト	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 オリーブ油 ごま	牛肉 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 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま油 オリーブ油	豆腐 鶏肉 ベーコン	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 でんぷん こんにやく 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) 	しっぽうどん 釜上げいりのから揚げ 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

新型コロナウイルス感染拡大予防のため臨時休校  
 4/13～4/30

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 味噌 	はまの照り焼き ポテトサラダ 豚汁(マヨネーズ) チョコレート	米 小麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま	豚肉 ハム 豚肉	牛乳 昆布 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 でんぷん 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	肉もつそ 	ねぶとのから揚げ もやしの甘酢あえ 昆布豆	米 大麦 こんにやく 砂糖 でんぷん	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
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 でんぷん マカロニ	油 オリーブ油	鶏肉 まぐろ ベーコン 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。オリンピックは一年程度の延期となりましたが、開催までの間、学校給食を通し、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ます、提供します。



## ご入学・ご進級おめでとうございませす

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新生を迎えて、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っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

# 食育だより4月号

観音寺学校給食センター

色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。



## 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。

### 学校給食について ~こんなことに気をつけています

食材	献立	栄養	調理・衛生
<p>地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。</p>	<p>行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。</p>	<p>文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。</p>	<p>野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。</p>

## 1 旬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い、縦に長く生長し、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」と身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、身覚え（身を出す）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



## 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を教材に、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。

