

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。
- 17日(金)~23日(木)は、「ふるさとの食再発見週間」です。期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

- ★豊浜幼稚園
- ★豊浜小学校
- ★豊浜中学校

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	
6月	カレーライス	元気サラダ 小煮干しのレモン酢 いちご	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう う こんぶ かえり	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン レモン いちご	466 685 846
7火	イタリアンスパゲティ	ビーンズサラダ フライドポテト	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら	ベーコン ぶたにく ミックス ビーンズ ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	447 657 811
8水	麦ごはん	魚の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 五色あえ いちご	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ねぶかねぎ しょうが きりぼしだいこん もやし コーン いちご	431 634 783
9木	三色まぜごはん	食べて菜のごまドレッシング あえ じゃがいものみそ汁	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく こうやどう ふ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	ねぎ さやいんげん たべてな にんじん	しょうが コーン もやし キャベツ たまねぎ	462 679 838
10金	米粉パン	豚肉のケチャップソースあえ コーンポテト 野菜のスープ煮	こめ パン でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	ピーマン にんじん パセリ	しょうが たまねぎ コーン キャベツ	451 663 819
13月	麦ごはん	さばの幽庵焼き こまつなとコーンのあえもの じゃがいものうま煮 味付けのり	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	とりにく さやいんげん ふ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	ねぎ さやいんげん たべてな にんじん	しょうが コーン もやし キャベツ たまねぎ	462 679 838
14火	ヒレカツサンド	ツナとわかめのサラダ 英字マカロニスープ ネーブル	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	ピーマン にんじん パセリ	しょうが たまねぎ コーン キャベツ	451 663 819
15水	麦ごはん	豆腐の中華煮 野菜のごま酢あえ ちりめんじゃこの佃煮	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ グリーンアスパラ ガス	たまねぎ たけのこ もやし しめじ ほししいたけ にんにく キャベツ	454 668 825
16木	豆腐入り ドライカレーライス	小煮干しと大豆の揚げ煮 甘夏みかん	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう う かえり	ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが あまなつみかん	474 697 861
17金	コッペパン	鶏肉とマカロニのクリーム煮 海藻サラダ ミニトマト	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	449 660 815

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	
20月	赤飯	鶏肉のマーマレード焼き おひたし 豆腐のみそ汁 お祝いデザート	こめ もちこめ マーマレード ゼリー	ごま あぶら	あずき とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	441 649 802
21火	レーズンパン	さけのチーズ焼き グリーンアスパラのソテー ふるさとスープ	パン じゃがいも	あぶら	さけ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう う チーズ	グリーンアスパラ ガス にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ しめじ レーズン	430 633 819
22水	ハヤシライス	キャベツとりんごのサラダ いりこの磯味	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ハム	ぎゅうにゅう う かえり あおのりこ	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	453 666 823
23木	肉もつそ	ねぶとのから揚げ もやしの甘酢あえ ふしめん汁	こめ こんにやく さとう しょうしんこ でんぷん そうめん	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう う ねぶと ちりめん じゃこ わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ もやし きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	442 650 803
24金	照り焼き チキンバーガー	ミネストローネ みしょうかん	パン じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン いんげん まめ	チーズ ぎゅうにゅう う	にんじん トマトダイス カット	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ エリンギ みしょうかん	430 633 782
30木	チキンカレーライス	ロメインレタスのあえ物 小煮干しのレモン酢 ミニトマト	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく ハム	ぎゅうにゅう う かえり	にんじん ロメインレタ ス トマト	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ レモン	446 656 810

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

★ 新学期の給食が始まります ★

ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます。
学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。毎日の給食をおいしく食べながら、食べ物ことや栄養のこと、食事のマナーなどいろいろなことを学び、元気にすごしてほしいと思います。



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いいたします。



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 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。	献立 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。	栄養 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。	調理・衛生 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、食材を汚さないよう、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。
---	---	---	---

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。

アスパラガス



今が旬のアスパラガスは、土から「にょきっ」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、芽ぐみ（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。

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!

