



給食だより

2020年

♡こんだては、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。
 ♡18日(月)~22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 となる食品(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	
11月	ナン&キーマカレー	元気サラダ 大豆と小煮干の揚げ煮 かしわ餅	ナン 砂糖 でんぷん かしわもち	油	豚肉 ハム かつおぶし 大豆	牛乳 かえり 昆布	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	486 564
12火	麦ごはん	とり天 キャベツのあえもの さつま汁 日向夏ゼリー	米 大麦 砂糖 でんぷん こんにやく ゼリー	油 ごま					
13水	麦ごはん	かつおと大豆のみそあえ 野菜のおひたし けんちん汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 こんにやく	油	かつお 大豆 かつおぶし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根	462 659 843
14木	小型コッペパン (幼小1・2年生 なし)	わかめうどん アスパラガスのサラダ 納豆のかきあげ	パン うどん 砂糖 じゃがいも さつまいも 米粉	油 ごま オリーブ油	鶏肉 ハム 納豆	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	450 667 834
15金	★ 麦ごはん 味噌汁	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・麦 砂糖 じゃがいも チョコレート	油 マヨネーズ	はまの ハム 豚肉 みそ しょうが	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 しめじ	554 735 866
18月	チキンサンド	大豆と小煮干しの磯味 いろどりサラダ 瀬戸のチャウダー 一食用ケチャップ	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも ふしめん 米粉	油 オリーブ油	鶏肉 大豆	牛乳 かえり 青のり 生クリーム	にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ エリンギ	495 706 901
19火	セルフおにぎり 味付けのり(幼) おにぎりのり(小中)	鶏肉の照り焼き 野菜のごま炒りあえ 豆腐のみそ汁 お茶ムース	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 のり ちりめん わかめ	ゆかり にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ しめじ	531 662 824
20水	どんどこけ飯	ままかりのから揚げ 野菜のおかかあえ まごわやさしい煮 ももゼリー	米 大麦 砂糖 でんぷん こんにやく ゼリー	油 ごま油 ごま	豆腐 油揚げ ままかり かつおぶし 大豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ キャベツ もやし エリンギ もも	487 656 809

新型コロナウイルス感染拡大予防のため臨時休校
5/1~5/24

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの となる食品(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	小型米粉パン	血うどん にんじんサラダ	米粉パン 血うどん でんぷん 砂糖	油 ごま油 オリーブ油 ごま	豚肉 まぐろ 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ	450 582 783
25月	バターロールパン (幼小1・2年生 なし)	和風スパゲッティ 切り干し大根のサラダ かりんとう	パン スパゲッティ 砂糖 さつまいも	油 ごま オリーブ油	まぐろ ベーコン	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく 大根 きゅうり	447 619 767
26火	ビビンバ	大豆と小煮干しのいり煮 ビーフンスープ	米 大麦 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま	牛肉 卵 大豆 豚肉	牛乳 かえり	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし キャベツ たまねぎ きくらげ	470 611 784
27水	親子丼	かみかみ天ぷら もやしの甘酢あえ オレンジ	米 大麦 砂糖 でんぷん 米粉	油 ごま	鶏肉 なると 卵 ちくわ 大豆	牛乳 昆布 かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし オレンジ	458 632 781
28木	キャロットパン	チリコンカン ポテトチップス 海藻サラダ ミニトマト	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	大豆 ベーコン 豚肉	牛乳 青のり わかめ さわかめ	にんじん トマト ミニトマト	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	475 675 855
29金	オムライス	キャベツのサラダ スパイシービーンズ 一食用ケチャップ 青りんごゼリー	米 もち米 大麦 砂糖 でんぷん ゼリー	油 ごま	鶏肉 卵 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし コーン 青りんご	512 646 763

...「東京2020オリンピック・パラリンピック」にちなんで給食です。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、提供します。

★新型コロナウイルス感染症拡大により、様々なところに大きな影響がでていますが、明るい未来を迎えられる日まで、一人ひとりの行動を見直し、行動しましょう。
 給食を食べる前には、当番の人はもちろん、待っている人も、手洗い・うがい・アルコール消毒をしましょう。

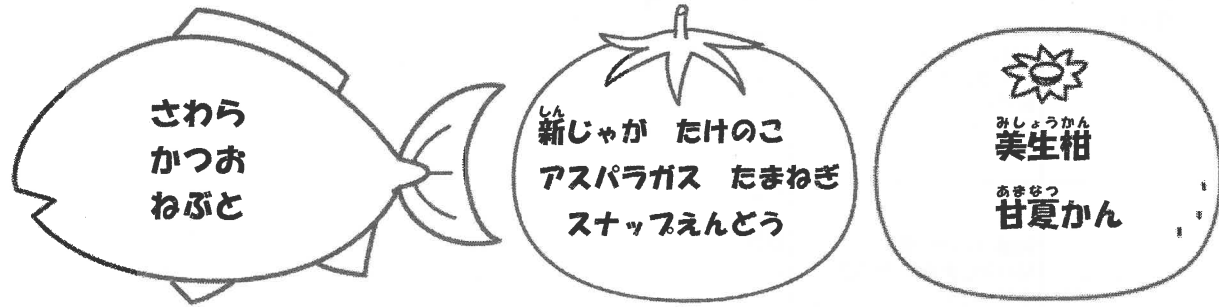
☆...昨年度の観音寺中学校の2年生が、家庭科の授業内で「栄養バランスの良い、リクエスト給食」について学習しました。献立は3月に登場予定でしたが、臨時休校により、5月に登場します!! 給食だよりには、前回同様、生徒の直筆のものを掲載しています。当日の給食を楽しみにしておいてください。

観音寺学校給食センター

新型コロナウイルス感染症拡大により、様々なところに大きな影響がでていますが、明るい未来を迎えられる日まで、一人ひとりの行動を見直して行動しましょう。

食事をする前には、しっかり手洗い・うがい・消毒をしましょう。

旬の味 ~5月の旬の食材~



1 5月の行事食をお知らせします!

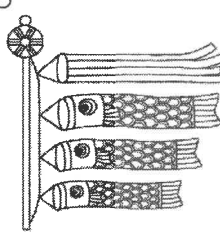
はちじゅうはちや 【八十八夜】

「♪~夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」という歌は「茶摘み」という歌で、初夏に見られる茶摘みの風景を歌った曲です。この八十八夜とは、立春つまり2月4日で、その日から数えて88日目のことを『八十八夜』と言います。今年5月1日です。

昔は、この日は春から夏へ移る境目の日として、大切にされてきました。この頃には、お茶の葉が摘まれ、新茶として出回り始めます。給食では高瀬町のお茶を使った、「お茶ムース」が登場する予定です。お楽しみに!



たんご せつく 【端午の節句】



5月5日は、「こどもの日」です。また「端午の節句」とも言い、男の子の成長を祝う日として、親しまれています。端午の節句は中国の風習でしたが、日本には奈良時代に伝わりました。

こどもの日には、「かしわもち」を食べます。かしわもちは柏の葉で包まれており、柏の葉は新芽が出るまでは古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるように、「跡継ぎが絶えないように」また「子孫繁栄」を象徴した、縁起の良い食べ物です。

2 しきおりあり ぎょうじしよく 四季折々の行事食について

日本には、古くから伝わる行事食があります。行事食とは、季節の節目となる日や、お祝い・お祭りの時などに食べる特別な食事のことで、自然への感謝、家族の健康や幸せを願う気持ちなどが込められています。

<p>4月 *花見 (4月ごろ)</p> <p>はなみべんとう 花見弁当</p> <p>はなみだんご 花見団子</p>	<p>5月 *八十八夜 (5/2ごろ)</p> <p>はちじゅうはちや 新茶</p> <p>*端午の節句・こどもの日 (5/5)</p> <p>ちまき かしわもち</p> <p>カツオ料理</p>	<p>6月 *夏越の祓 (6/30)</p> <p>みなづききょうと わがし 水無月 (京都の和菓子)</p>
<p>7月 *七夕 (7/7)</p> <p>そうめん</p> <p>*土用の丑の日 (7月下旬ごろ)</p> <p>ウナギ料理</p>	<p>8月 *盂蘭盆会 (旧盆・8/13~16)</p> <p>精進料理</p> <p>*7/13~16に行う地域もある。</p>	<p>9月 *重陽の節句 (9/9)</p> <p>菊花酒</p> <p>*十五夜 (9月ごろ※旧暦8/15)</p> <p>月見団子 重いもち料理</p> <p>*秋の彼岸 (9/23ごろ) おはき</p>
<p>10月 *十三夜 (10月ごろ※旧暦9/13)</p> <p>月見団子</p> <p>栗料理</p>	<p>11月 *七五三 (11/15)</p> <p>千歳飴</p> <p>*亥の子 (11月ごろ※旧暦10月 最初の亥の日)</p> <p>新嘗祭 (11/23)</p> <p>いこもち 新米</p>	<p>12月 *冬至 (12/21ごろ)</p> <p>かぼちゃ・小豆料理</p> <p>*大みそか (12/31)</p> <p>年越しそば</p>
<p>1月 *正月 (1/1)</p> <p>お雑煮</p> <p>*人日の節句・七草 (1/7)</p> <p>おせち料理</p> <p>*小正月 (1/15)</p> <p>七草がゆ 小豆がゆ</p>	<p>2月 *節分 (2/3)</p> <p>恵方巻き</p> <p>福豆</p> <p>*初午 (2月最初の午の日)</p> <p>いなりずし</p>	<p>3月 *上巳の節句・ひな祭り (3/3)</p> <p>ひな あられ ちらしずし</p> <p>ひしもち ハマグリの潮汁</p> <p>*春の彼岸 (3/21ごろ) ぼたもち</p>