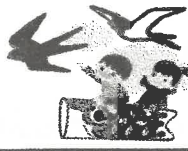




給食だより



- ♥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。

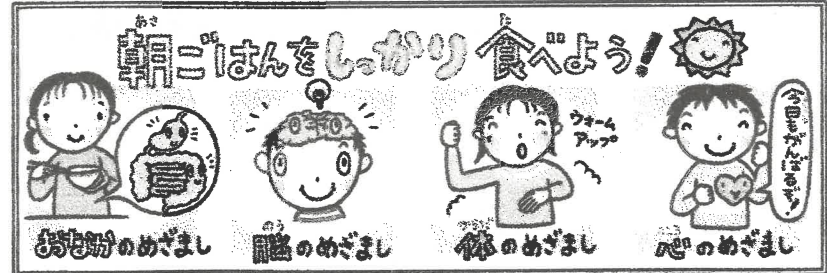
★大野原学校給食センター

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。

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	
1 金	麦ごはん	さわらの薬味ソースかけゆで野菜のポン酢あえすまし汁	こめ おむぎ さとう	あぶら	さわら とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	はねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ すだち えのきたけ	418 563 671
7 木	ミルクパン	とり肉のガーリック焼きひじきのサラダ野菜のカレースープ煮	ミルクパン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	446 621 786
8 金	麦ごはん	さけのだいこんおろしかけ五目きんぴらおひたしあま夏みかん	こめ さとう おむぎ こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	さけ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん ごまつな だいこん ごぼう はくさい	479 652
11 月	バターロールパン	スパゲティのミートソースかけキャベツとりんごのサラダ小煮干しと大豆の揚げ煮	バターロールパン スパゲティ さとう こめ	あぶら				
12 火	オムライス👒	ピーズサラダ英字マカロニスープお祝いゼリー(幼稚園)お祝いケーキ(小・中)	こめ さとう マカロニ お祝いケーキ	あぶら	きんときま め		キャベツ きゅうり	703 824
13 水	麦ごはん	タチウオのから揚げ麻婆豆腐小松菜とコーンのドレッシングあえ	こめ おむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	タチウオ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ごまつな もやし コーン	490 678 813
14 木	ビビンバ	にら玉スープココアピーズパイナップル	こめ おむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご だいず	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ごまつな にら にんにく もやし たまねぎ パイナップル	502 687 821
15 金	麦ごはん	かつおと大豆のみそがらめ拌三条(ハンサンスー)けんちん汁オレンジ👒	こめ さとう おむぎ かたくりこ こめ はるさめ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	かつお だいず ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しょうが きゅうり キャベツ だいこん ごぼう オレンジ	500 688 831
18 月	コッペパン ふるさとの食再発見週間	ポークチャップキャベツとパインのサラダコーンスープかえりの磯味	コッペパン さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かえり あおのり	メンゲンサイ キャベツ きゅうり パイナップル たまねぎ コーン	465 638 811
19 火	ドライカレーライス	元気サラダ皮つきポテトフライかしわもち👒	こめ おむぎ さとう じゃがいも かしわもち	あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	551 731 862

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 水	いりこめし	とり肉のゆずしょうゆ焼ききゅうりもみとうふ汁	こめ さとう	ごま	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	かえり ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ だいこん きゅうり えのきたけ ゆず	465 610 732
21 木	バターロールパン	和風スパゲティキャベツとアスパラガスのサラダ金時豆の甘煮みしょうかん👒	バターロールパン スパゲティ さとう	あぶら			にんにく きゅうり たまねぎ アスパラガス	526 625 763
22 金	麦ごはん	鱈の照焼き野菜とひじきのナムル切干大根の煮物	こめ おむぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	かつおぶし さわら あぶらあげ	のり わかめ ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな はねぎ にんじん もやし しょうが だいこん そらまめ	461 615 729
27 水	麦ごはん(味付けのり)	焼き魚セレクト(サバ・サケ)じゃがいもと厚揚げの煮物野菜の五色あえ日向夏ゼリー	こめ おむぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	さば さけ ぶたにく あつあげ	のり ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう たまねぎ そらまめ しょうが もやし コーン	498 664 790
28 木	ナン	キーマカレーゆで野菜とツナのサラダじゃがいものチーズ焼きミニトマト👒	ナン さとう じゃがいも	あぶら			にんじん かぼちゃ ピーマン トマト ごまつな ミニトマト	445 596 745
29 金	えんどうごはん	かつおのじぶ煮具だくさんのみそ汁切干し大根の甘酢あえ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	かつお とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ グリーンピース しょうが たまねぎ しめじ キャベツ だいこん きゅうり	442 606 724



寝る前30分は、テレビやゲームをひかえましょう。
寝る前から部屋を暗くして脳に眠る時間ですよお知らせしましょう。

のびる子どものわびり読本、日本読書教育機構
2016年6月第2版より参照





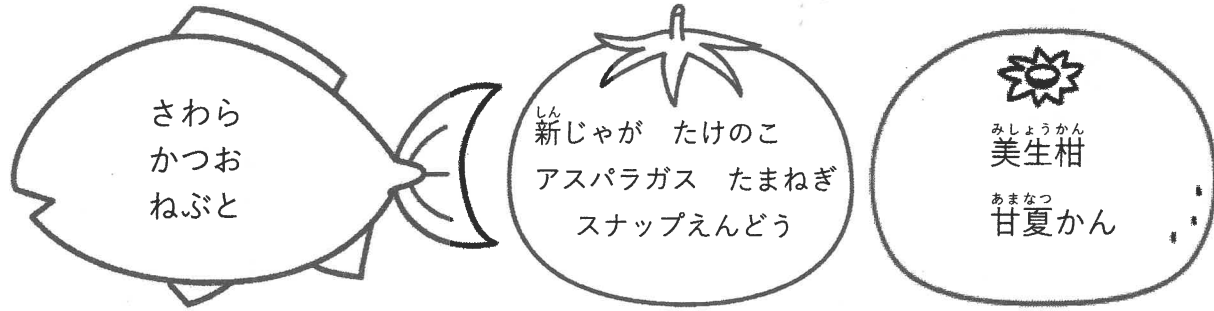
食育だより 5月号



観音寺学校給食センター

5月は疲れの出やすい季節です。しっかり朝ごはんを食べ、元気に過ごしましょう。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~5月に使う旬の食材~



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】

「〜夏も近づくと八十八夜 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。今年は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。



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 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。

4月 *花見 (4月ごろ) はなみ ぶんとう 花見弁当 はなみだんご 花見団子 	5月 *八十八夜 (5/2ごろ) たんご せつく *端午の節句・ こどもの日 (5/5) ちまき かしわもち カツオ料理 	6月 *夏越の祓 (6/30) なつこし へらえ *夏越の祓 みなづきまんと びがし 水無月(京都の和菓子)
7月 *七夕 (7/7) そうめん *土用の丑の日 (7月下旬ごろ) うなぎ料理 	8月 *盂蘭盆会 (旧盆・8/13~16) しょうじゅうり 精進料理 ※7/13~16に行う地域もある。	9月 *重陽の節句 (9/9) きくかし 菊花酒 *十五夜 (9月ごろ※旧暦8/15) つきみだんご 月見団子 さとしいも 里芋料理 *秋の彼岸 (9/23ごろ) おはぎ
10月 *十三夜 (10月ごろ※旧暦9/13) つきみだんご 月見団子 くりりょうり 栗料理 	11月 *七五三 (11/15) いこ *亥の子 (11月ごろ※旧暦10月 さいしよ いひ 最初の亥の日) いこもち 亥の子もち *新嘗祭 (11/23) しんまい 新米 	12月 *冬至 (12/21ごろ) かぼちゃ 小豆料理 *大みそか (12/31) としこ 年越しそば
1月 *正月 (1/1) お雑煮 *人日の節句・ ななくさ 七草 (1/7) ななくさ 七草がゆ おせち料理 こしょうがつ *小正月 (1/15) あずき 小豆 	2月 *節分 (2/3) ぶくまめ 福豆 *初午 (2月最初の午の日) いなりずし 	3月 *上巳の節句・ ひな祭り (3/3) ひな あられ ちらし すし ひしもち ハマグリの汁 *春の彼岸 (3/21ごろ) ぼたもち