



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、はいせんしましょう。
 - ♥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								
1金	スパゲティ ミートソースかけ	キャベツとコーンのサラダ フライドポテト	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにく う	にんじん	にんにく たまねぎ セロリ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	422 612 753							
7木	たけのごはん	さわらの竜田揚げ 野菜のポン酢あえ すまし汁	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら 給食なし(小・中)	とりにく う	ぎゅうにく う わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ ほししいたけ グリーンピース キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	446 647 796							
8金	バターロールパン	カレーうどん キャベツとパインのサラダ えびじゃこ大豆のから揚げ	パン うどん じゃがいも しょうしんこ	あぶら	ぶたにく えび だいず	ぎゅうにく う	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ パインアップル きゅうり	438 635 781							
11月	麦ごはん	さけの香味焼き 五目きんぴら 食べて菜のおひたし 味付けのり	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	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					こめ さとう でんぷん	489 708 871					
12火	全粒粉パン	豚肉のアップルソースあえ ひじきサラダ 野菜のカレースープ煮	ぜんりゅうふん パン でんぷん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら											こめ むぎ でんぷん さとう てんぷらこ	439 636 782
13水	麦ごはん	釜揚げいりこの磯辺揚げ 高野豆腐の卵とじ 野菜のごま酢あえ かしわもち	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま						こうやどう ふ とりにく たまご	ぎゅうにく う いかなご	にんじん さやいんげん グリーンアスパラ ガス	たまねぎ キャベツ	521 755 929		
14木	ドライカレーライス	元氣サラダ ココアビーンズ お茶のムース	こめ むぎ さとう ムース	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにく う こんぶ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	505 732 900							
15金	コッペパン	手作りコロッケ キャベツとアスパラの ごま酢あえ ミネストローネ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン だいず	ぎゅうにく う	にんじん グリーンアスパラ ガス トマト	たまねぎ キャベツ コーン セロリ	480 696 856							
18月	いりこめし	鶏肉のゆずしょうゆ焼き きゅうりもみ 豆腐汁	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	かえり ぎゅうにく う わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ ゆず きゅうり えのきたけ たまねぎ	408 591 727							
19火	きなこ揚げパン	ビーフシチュー 海藻サラダ ミニトマト	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	きなこ ぎゅうにく	ぎゅうにく う こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	462 670 824							
20水	ビビンバ	にら玉スープ れんこんチップスと 大豆のから揚げ	こめ むぎ さとう でんぷん しょうしんこ	あぶら ごま	ぎゅうにく たまご とうふ だいず	ぎゅうにく う	ねぎ たべてな にんじん にら	にんにく もやし たまねぎ れんこん	463 671 825							

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木	えんどうごはん	さわらの照り焼き 切り干し大根の甘酢あえ 具だくさんのみそ汁	こめ さとう	ごま	さわら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにく う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	グリーンピース きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しめ	446 647 796
22金	和風スパゲティ	キャベツともやしの レモン酢あえ かぼちゃフライ みしょうかん	スパゲティ さとう	あぶら	ベーコン	ぎゅうにく う ちりめん じゃこ	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ もやし レモン みしょうかん	418 606 745
25月	赤飯	さばの塩焼き じゃがいもと厚揚げの煮物 五色あえ お祝いいちごゼリー	こめ もちごめ じゃがいも さとう ゼリー	ごま	あずき さば あつあげ	ぎゅうにく う ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし コーン	495 717 882
28木	麦ごはん	かつおと大豆のみそがらめ パンサンスー けんちん汁 オレンジ	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ こんにやく	あぶら	とりにく たまご ちくわ なつとう	ぎゅうにく う ひじき ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり もやし しめじ ごぼう オレンジ	471 683 840
29金	ナン	キーマカレー ごぼうのサラダ きなこビーンズ すだちゼリー	パン さとう ゼリー	あぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ だいず きなこ	ぎゅうにく う	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん きゅうり コーン	420 609 749

朝ごはんを食べるといいことあるよ♪

朝ごはんのひみつ



ぐっすりねむっていた体を温めて、動くじゅんぴをしてくれるよ。



脳にもエネルギーがいきわたり、考える力もアップするよ。

おなかすっきり!



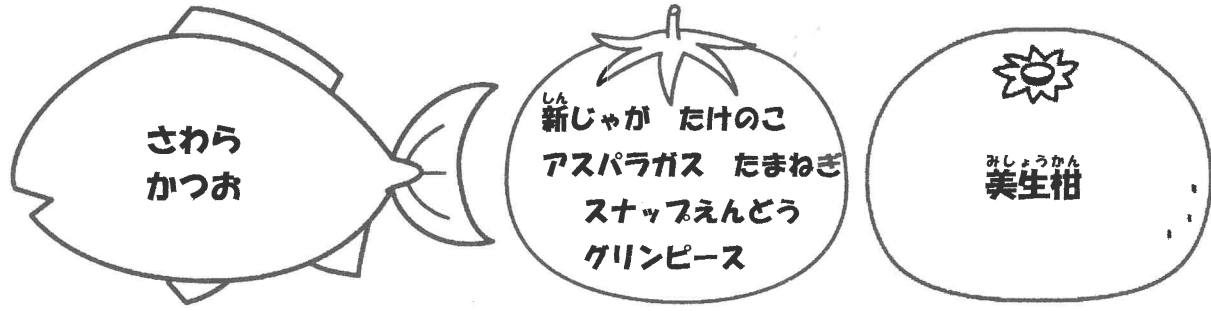
おなかの腸の動きを助けて、うちをすっきり出す手伝いをしてくれるよ。



食育だより 5月号

新年度がスタートして、あっという間に1ヶ月が経ちました。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。

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!

【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。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!



【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、季節の節目となるひや、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) 花見弁当 花見団子	5月 *八十八夜 (5/2ごろ) 新茶 *端午の節句・こどもの日 (5/5) ちまき カツオ料理	6月 *夏越の祓 (6/30) 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) ウナギ料理	8月 *盂蘭盆会 (旧盆・8/13~16) 精進料理 ※7/13~16に行方地域もある。	9月 *重陽の節句 (9/9) 菊花酒 *十五夜 (9月ごろ※旧暦8/15) 月見団子 *秋の彼岸 (9/23ごろ) おはき
10月 *十三夜 (10月ごろ※旧暦9/13) 月見団子 栗料理	11月 *七五三 (11/15) 干歳飴 *亥の子 (11月ごろ※旧暦10月 最初の亥の日) 亥の子もち *新嘗祭 (11/23) 新米	12月 *冬至 (12/21ごろ) かぼちゃ・小豆料理 *大みそか (12/31) 年越しそば
1月 *正月 (1/1) お雑煮 *人日の節句・七草 (1/7) 七草がゆ	2月 *節分 (2/3) 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 ちらしずし ハマグリの潮汁 *春の彼岸 (3/21ごろ) ぼたもち