

給食だより



2020年

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 でんぶん 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 コーン	482 544 670
2火	麦ごはん	ブルコギ 中華あえ キムチスープ	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 ごま	牛肉 ハム 肉団子 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら 葉ねぎ	にんにく キムチ しょうが もやし たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ きゅうり しいたけ	467 611 778
3水	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のちりめんあえ ふしめん汁	米 大麦 でんぶん 砂糖 ふしめん	油	豆腐 みそ 鶏肉 かつおぶし なると 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが 白菜 もやし たまねぎ	439 614 792
4木	コッペパン	鶏肉のガーリック焼き 海藻サラダ リヨネーズポテト オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 オリーブ油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん パセリ	にんにく キャベツ コーン きゅうり たまねぎ オレンジ	444 623 791
5金	わかめごはん	さばの塩焼き 昆布あえ ひつつみ すだちゼリー	米 大麦 白玉団子 ゼリー	ごま	さば 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ しめじ 大根 えのきたけ ごぼう すだち	543 716 889
8月	コッペパン	釜揚げいりのフライ かみかみサラダ ミネストローネ オレンジ	パン 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油 ごま	ベーコン いんげん豆	牛乳 いりこ 昆布	にんじん トマト	キャベツ ごぼう コーン たまねぎ セロリ きゅうり にんにく オレンジ	462 645 813
9火	麦ごはん	酢豚 野菜のナムル フルーツポンチ	米 大麦 でんぶん 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ もやし きゅうり みかん にんにく もも	485 660 814
10水	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 野菜のおひたし 具だくさんみそ汁	米 大麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが もやし キャベツ ごぼう しめじ	433 616 786
11木	①揚げパン ②全粒粉パン いちごジャム	瀬戸のチャウダー ごぼうサラダ 河内晩柑	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ふしめん 米粉 ジャム	油 ごま	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ ごぼう いちご 河内晩柑	488 663 822
12金	こんぶごはん	ねぶとの三杯酢づけ 五色あえ 筑前煮	米 大麦 でんぶん 砂糖 こんにゃく	ごま 油	牛肉 油揚げ 大豆 ちくわ 鶏肉	牛乳 昆布 ねぶと ひじき	にんじん 小松菜 さやいんげん	しいたけ たまねぎ キャベツ ごぼう	489 680 840
15月	米粉パン	鮭のちゃんちゃん焼き グリーンサラダ スープカレー 日向夏ゼリー	米粉パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	鮭 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン もやし 日向夏	420 597 750

♥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、配膳しましょう。

♥15日(月)～19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です。

★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			
16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 野菜のごまちりあえ 豆腐のみそ汁 お茶ムース	米 大麦 砂糖 でんぶん お茶ムース	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
17水	麦ごはん	マーボー豆腐 青のりポテト 中華サラダ	米 大麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ	432 594 727
18木	②揚げパン ①全粒粉パン いちごジャム	ひじきサラダ 野菜のスープ煮 美生柑	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油	まぐろ 豚肉 ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ 美生柑 いちご	316 533 656
19金	麦ごはん	魚の南蛮漬け キャベツのごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁	米 大麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	メルルーサ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	418 591 759
22月	バターロールパン (幼小1・2年なし)	伊吹うどん きびなごのかりかりフライ 野菜のピクルス	パン うどん 砂糖	油	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ きびなご	にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 きゅうり	410 628 782
23火	チキンピラフ	かりんとう ファイバーサラダ 冷凍みかん	米 大麦 さつまいも 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 ベーコン ちくわ	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん	たまねぎ グリーンピース ごぼう コーン きゅうり みかん	451 602 730
24水	親子丼	豆腐のちぎりあげ ゴーヤチャンプル ミニトマト	米 大麦 でんぶん 砂糖	油 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 ちくわ まぐろ 厚揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	たまねぎ しいたけ ごぼう ゴーヤ	502 705 870
25木	小型コッペパン (幼小1・2年なし)	血うどん にんじんサラダ 大豆のあげ煮	パン 血うどん でんぶん 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	400 582 683
26金	★麦ごはん わかめ	はまちの照り焼き ポテトサラダ 豚汁(マヨネーズ) チョコレート	米 大麦 砂糖 じゃがいも チョコレート	油 オリーブ油	はまち ハム 豚肉 みそ しょうが	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	きゅうり だいこん ごぼう しめじ	554 735 866
29月	コッペパン	豚肉のBBQソースかけ 野菜サラダ 英字マカロニスープ オレンジ	パン 砂糖 でんぶん じゃがいも マカロニ	油 ごま油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん パセリ	りんご レモン キャベツ コーン きゅうり たまねぎ オレンジ	428 592 742
30火	鯛めし	鶏肉のごまだれかけ 野菜のあえもの 茎わかめのきんぴら お祝いゼリー	米 砂糖 でんぶん こんにゃく ゼリー	油 ごま ごま油	鯛 油揚げ 鶏肉 かつおぶし	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが もやし キャベツ ごぼう	449 602 721

☆ 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、6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。

11日(木): ①中央幼・柞田小・一ノ谷小・豊田小・粟井小・常盤小・中部中 が 揚げパン

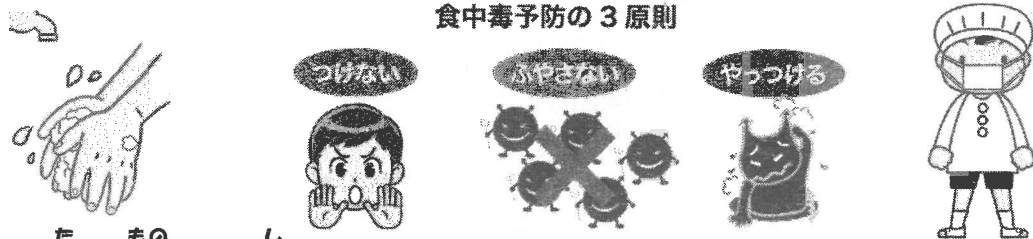
18日(木): ②観音寺小・高室小・観音寺中・伊吹小中 が 揚げパン

観音寺学校給食センター

気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。食事や調理の前にはせっけんで手をきれいに洗い、料理を作ったら放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存をしましょう。

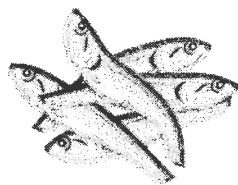
給食で使用するエプロンや帽子、マスクは毎週持って帰り、月曜日にはきれいなものを持って来ましょう。

食中毒予防の3原則



旬の食べ物をお知らせします!

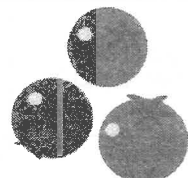
いりこ



全国に誇る、香川県産の「いりこ」は「さぬきうどん」には欠かせない食材です。観音寺の伊吹沖が主な漁場であり、大型の網を2隻でひき、船の間の網に群れを追い込み、漁を行っています。給食では伊吹産の「いりこ」を汁物のだしや「いりこめし」などに入れて登場します。ぜひ、旬の味を味わってください。

「トマト」は日本人が好きな野菜ランキングで上位に入るほど、人気のある野菜です。最近では果物のように甘いトマト、赤やオレンジ、黄色い色をしたトマトなどたくさんの品種がお店などで並んでいますね。ビタミンAやCを多く含む「トマト」は3月～6月に旬を迎えます。生でもおいしく食べることができますが、火を通してもおいしく食べることができます。生のミニトマト、スープに入ったトマトを味わっていただきましょう。

ミニトマト



旬の味

～6月の旬の食材～

いりこ
ねぶと

きゅうり
ミニトマト
たまねぎ
ピーマン

びわ
すもも
河内晩柑

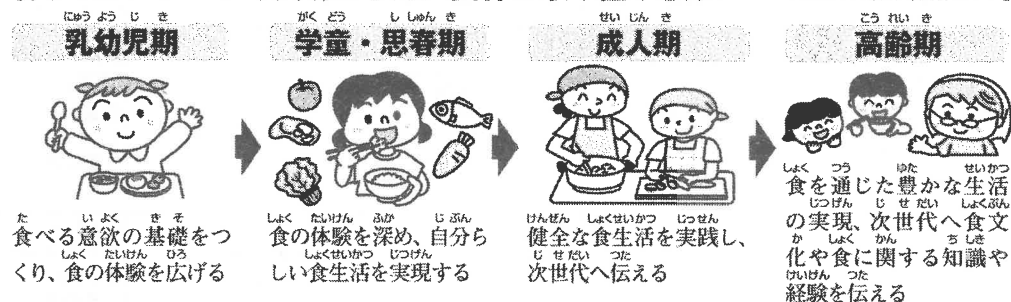
2 6月は「食育月間」です!

食は「生きるうえでの基本」です。食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけでなく、すべての世代で食育を推進していくことが必要となります。

そして、6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるのか考える機会にしましょう。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは?

※出典：内閣府「食育ガイド」



3 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」について

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらい噛んでいますか?

よく噛んで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。この機会に、一口30回を意識して食べてみましょう。

歯と口の健康 正しいのはどっち?

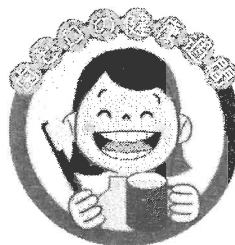
Q1 健康に良い食べ方はどっち?
A: 早く食べる (B: ゆっくり食べる)

Q2 よくかんで食べると、舌はどう感じる?
A: おなかがすいた (B: おなかがいっぱい)

Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている?
A: 消化・吸収をよくなる (B: 唾液をよくなる)

Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち?
A: 1本ずつみがく (B: 1本ずつみがく)

Q5 どちらの歯のみがき方が良い?
A: 1本ずつみがく (B: 1本ずつみがく)



歯と口の健康週間 歯と口の健康週間 歯と口の健康週間

