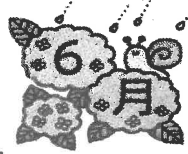


2020年



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。
 ♥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を使っています。

★大野原学校給食センター

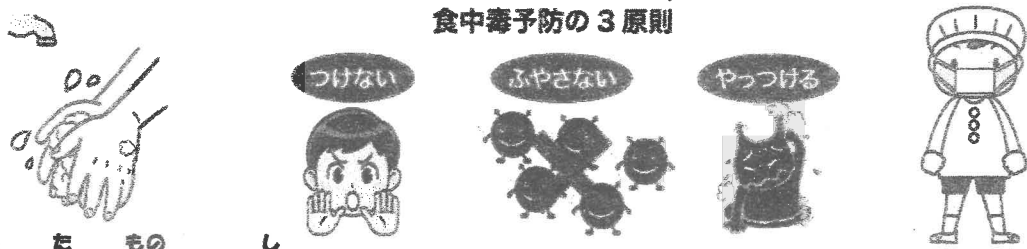
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1月	米粉パン	ホークソーのハーベキューソース きゅうりとコーンのサラダ 野菜のスープ煮	パン さとう じゃがいも	あぶら	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり もやし コーン キャベツ	428 598 756
2火	ドライカレーライス	釜揚げいりこのいそべ揚げ もやしの甘酢あえ お祝いゼリー(幼稚園) お祝いケーキ(小・中)	こめ おおむぎ さとう ケーキ	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	620 751 898
3水	肉もつそ	さばの幽庵焼き 小松菜とコーンのあえもの かぼちゃのみそ汁	こめ こんにやく さとう	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ さとう さば	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな かぼちゃ はねぎ	491 677 815
4木	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き きゅうりもみ じゃがいものそぼろ煮	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	豚肉 とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん はねぎ	479 640 771
5金	麦ごはん	麻婆豆腐 タチウオのから揚げ 小松菜ともやしのドレッシングあえ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく さとう タチウオ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	480 664 796
8月	照り焼きチキン サンドイッチ	かぼちゃのポタージュ きなこビーンズ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら バター	とりにく だいたい きなこ	ぎゅうにゅう クリーム	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ	481 679 858
9火	麦ごはん (ふりかけセレクト)	焼き豆腐のみそだれかけ ゆで野菜のポン酢あえ 具だくさんのみそ汁 かわちぼんかん	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごま	かつおぶし やきどうふ さとう あぶらあげ	のり ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こまつな にんじん はねぎ	459 626 757
10水	麦ごはん	いかのさらさ揚げ 五色あえ 筑前煮 かしわもち	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こんにやく かしわもち	あぶら ごま	いか とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	525 687 803
11木	ミルクパン	鶏肉のマーマレード焼き ひじきのサラダ たまねぎのカレー煮	パン マーマレード さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ にんじん	454 635 798
12金	麦ごはん	さばの梅り焼き 小松菜のドレッシングあえ もずく入りみそ汁 びわ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	さば ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな はねぎ	459 616 738
15月	ツナ入り野菜 サンドイッチ	ポークビーンズ ゆでとうもろこし フルーツポンチ	パン さとう	マヨネーズ あぶら	まぐろ ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう コーン みかん もも パイナップル	494 683 855

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	麦ごはん	鮭のだいこんおろしソースかけ アスパラとキャベツのごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁 夢オレンジゼリー	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら ごま	さけ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス はねぎ だいこん キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	443 595 620
17水	サラダずし ふるさとの食 再発見週間	ごぼうのかき揚げ すまし汁 ミニトマト	こめ さとう こむぎこ	あぶら	ハム ちくわ たまご だいたい とうふ なると	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう かえり わかめ	にんじん はねぎ ミニトマト きゅうり ごぼう えのきたけ	460 637 757
18木	麦ごはん	さわらのごまみそ焼き 切干し大根の甘酢あえ うの花のいり煮 オレンジ	こめ おおむぎ さとう こんにやく	ごま あぶら	さわら おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん はねぎ しょうが だいこん きゅうり しいたけ オレンジ ごぼう	457 613 740
19金	いりこめし	とり肉のゆずしょうゆ焼き キャベツときゅうりのあえもの ふしめん汁	こめ ふしめん	ごま	あぶらあげ とりにく かつおぶし なると	かえり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	453 621 746
22月	スイートルールパン	ジャージャー麺 小煮干しのレモン酢 きゅうりのナムル 日向夏ゼリー	パン ちゅうかめん さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう かえり	にんじん しょうが レモン きゅうり もやし	523 619 744
23火	麦ごはん	かつおと大豆のみそがらめ 野菜の甘酢あえ かきたま汁 ミニトマト	こめ おおむぎ かたくりこ こめこ さとう	あぶら	かつお だいたい さとう たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ミニトマト しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	459 632 758
24水	カレーライス	海そうサラダ パイナップル	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	だっしふんにゅう う ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン パイナップル	473 641 763
25木	バターロールパン	なす入りスパゲッティ ごぼうのサラダ 枝豆の塩ゆで	パン スパゲッティ さとう	あぶら ごま	ベーコン ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なす しめじ ごぼう キャベツ きゅうり コーン えだまめ	488 595 720
26金	麦ごはん	いわしのかば焼き風 ピーマンのおひたし じゃがいものみそ汁	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	いわし かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ピーマン はねぎ しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	456 657 757
29月	コッペパン	瀬戸のチャウダー ココアビーンズ 元気サラダ	パン じゃがいも ふしめん こめこ さとう	あぶら	とりにく ベーコン だいたい ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう クリーム こんぶ	にんじん はねぎ トマト たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	437 615 769
30火	親子豆ごはん	鶏肉のごまみそかけ ひじきと厚揚げの煮物 たまねぎのおかかあえ	こめ おおむぎ さとう	ごま あぶら	だいたい とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん えだまめ しょうが ごぼう しめじ たまねぎ きゅうり	453 612 734

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を手をきれいに洗い、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。

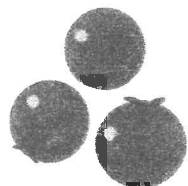
観音寺の伊吹沖が主な漁場であり、大型の網を2隻でひき、船の間の網に群れを追い込み、漁を行っています。

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。最近では菓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

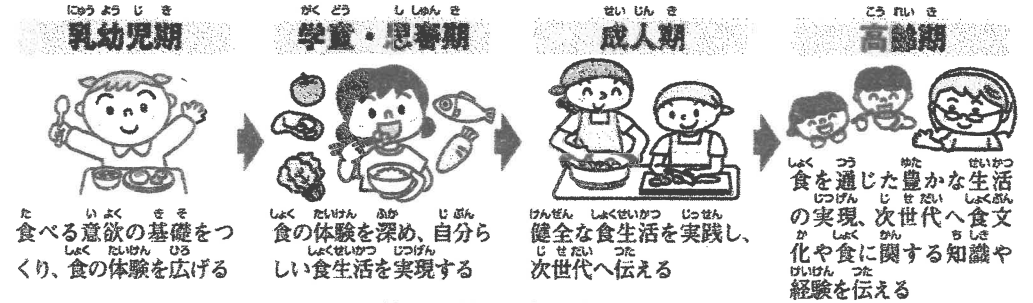
2 6月は「食育月間」です!

食は「生きる上での基本」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、食は生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?

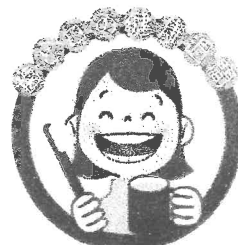
Q1 歯磨きをするのはどっち? A: 歯磨きをする (Brushing teeth)

Q2 よくかんで食べると、歯はどう感じる? A: おなかがすいた (Stomach is full)

Q3 よくかむと出てくるだ液は、口のなかでどんな働きをしている? A: 消化を助けてくれる (Helps with digestion)

Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち? A: 噛み砕く (Chewing)

Q5 どちらの歯のあがき方が良い? A: 1本ずつみがく (Brushing one tooth at a time)



歯と口の健康週間について詳しく知りたい方は、歯と口の健康週間ポスターをダウンロードしてください。ポスターのダウンロードはこちら: [http://www.mhlw.go.jp/stf/shokuboku/0000147110_00001.html](#)

