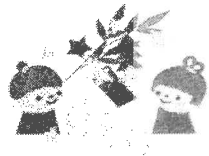




給食だより



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。

●13日(月)~17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 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
			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 水	麦ごはん	鶏肉の照り焼き きゅうりの酢の物 そうめん汁 オレンジ	米 大麦 砂糖 でんぷん そうめん	ごま	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ オレンジ	462 635 782
2 木	ミルクパン	豚肉のパン粉揚げ にんじんサラダ うずら卵のスープ 半夏のだんご	ミルクパン 小麦粉 パン粉 白玉団子 砂糖	油 ごま油 オリーブ油	豚肉 まぐろ うずら卵 鶏肉 小豆	牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	552 795 866
3 金	麦ごはん	鶏肉のレモンソースかけ ゴーヤサラダ 茎わかめのスープ 冷凍みかん	米 大麦 てんぷら粉 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん ゴーヤ 葉ねぎ	レモン キャベツ コーン たまねぎ もやし みかん	479 655 796
6 月	コッペパン	白身魚のムニエル 海藻サラダ ミネストローネ 七タゼリー(幼)	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ ゼリー	油 ごま油 オリーブ油 ごま	メルルーサ ベーコン	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ セロリ にんにく	403 539 761
7 火	オムライス	天の川サラダ じゃがいもチップス 七タゼリー(小・中) 一食用ケチャップ	米 もち米 大麦 春雨 砂糖 じゃがいも ゼリー	油 ごま油	鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース エリンギ コーン きゅうり キャベツ	499 630 743
8 水	わかめごはん	チーズタッカルビ 野菜のちりめんあえ 具だくさんスープ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	鶏肉 かつおぶし ベーコン みそ	牛乳 わかめ チーズ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ キムチ もやし たけのこ しいたけ	491 646 823
9 木	米粉パン	ままかりのマリネ ごぼうサラダ 野菜のスープ煮 すいか	米粉パン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油 ごま	ままかり ちくわ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	ごぼう キャベツ コーン たまねぎ すいか	428 538 765
10 金	麦ごはん	さばの塩焼き 野菜のおかかあえ 豚汁 のりの佃煮	米 大麦 こんにゃく	油	さば かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のりの佃煮	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし しめじ たまねぎ	482 634 788
13 月	コッペパン	じゃがいものミートソース焼き 野菜サラダ わかめスープ ミニトマト	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 葉ねぎ トマト ミニトマト	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし しいたけ えのきたけ	410 581 739
14 火	麦ごはん	さばのみそだれかけ キャベツのあえもの ふしめん汁	米 大麦 砂糖 ふしめん	ごま油 ごま	さば 油揚げ なると みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	453 649 836
15 水	麦ごはん	揚げぎょうざ パンサンサー マーボー豆腐	米 大麦 春雨 砂糖 でんぷん	油 ごま油	ぎょうざ ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	520 706 918

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
			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 木	カレーそばサンド	キャベツのサラダ 春雨スープ オレンジ	全粒粉パン 砂糖 春雨	油 ごま油	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ にんにく コーン キャベツ もやし えのきたけ オレンジ	499 649 797
17 金	ビビンバ	大豆と小煮干しのいり煮 中華スープ 冷凍みかん	米 大麦 砂糖	油 ごま油 ごま	生肉 豚肉 卵 大豆	牛乳 かえり	にんじん 小松菜 葉ねぎ	にんにく もやし キャベツ たまねぎ みかん	506 650 823
20 月	コッペパン	鶏肉のレモン煮 野菜のナムル もやしのスープ ももゼリー	パン 米粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	レモン キャベツ きゅうり にんにく しょうが もも もやし たまねぎ	426 566 784
21 火	肉もつそ	ねぶとのから揚げ 切り干し大根のハリハリ漬け 五目豆	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん	油 ごま	牛肉 大豆 ちくわ 鶏肉	牛乳 ねぶと 昆布	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 大根 キャベツ	482 667 826
22 水	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 五色あえ 沢煮わん	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり コーン ごぼう しいたけ	446 610 801
27 月	バターロールパン	肉うどん いろどりサラダ 豆腐ナゲット	パン うどん 砂糖 でんぷん	油 ごま	牛肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン もやし しょうが	448 688 857
28 火	中華丼	フライドポテト スタミナサラダ みかんジュース	米 大麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 えび ハム	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ もやし にんにく しょうが みかん	490 630 749
29 水	三色ごはん	切り干し大根の甘酢あえ スパイシービーンズ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵 大豆	牛乳 かえり	にんじん 小松菜	しょうが 大根 キャベツ にんにく	493 654 835
30 木	チキンサンド	グリーンサラダ 英字マカロニスープ 一食用ケチャップ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	426 650 812
31 金	夏野菜カレー	元気サラダ フルーツポンチ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 白玉団子 ゼリー	油	牛肉 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん もも	545 727 934

☆ 7月の予定 ☆

・7月20日(月)~ 観音寺中央幼稚園給食なし

・7月31日(金) 観音寺市内小学校・中学校 終業式 (午前：授業、午後：終業式)

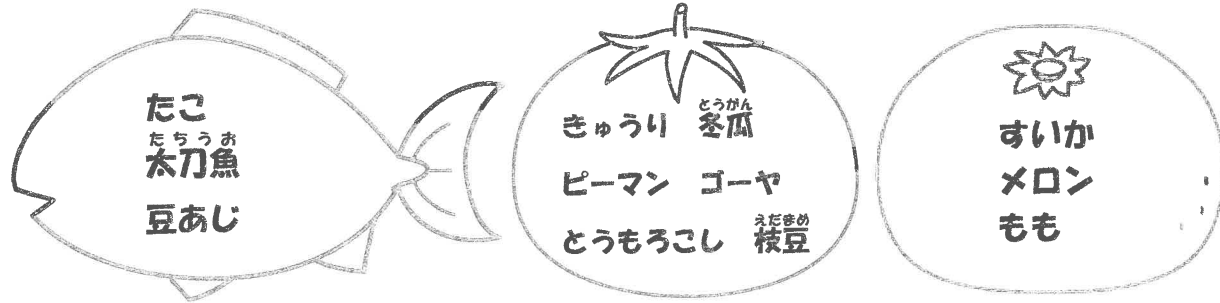


食育だより 7月号

観音寺学校給食センター

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

旬の味 ~7月の旬の食材~



1 7月の行事食をお知らせします!

7月1日【半夏生】

「半夏生」とは雑節の一つで、夏至から11日目のことを言います。この日までに田植えを終わらせていないと「半夏半作」と言い、お米の収穫が半分になってしまうと言われています。この「半夏生」にはたこを食べる風習があります。たこの足を根にみため、稲がしっかりと根を張るようにという願いが込められているそうです。また、田植えが無事に終わったことに感謝するとともに、疲れた体をいやすために、とれたばかりの小麦で作ったうどんやだんごも食べられています。給食では、半夏生にちなんだ給食が1日・2日に登場します。



7月7日【七夕】



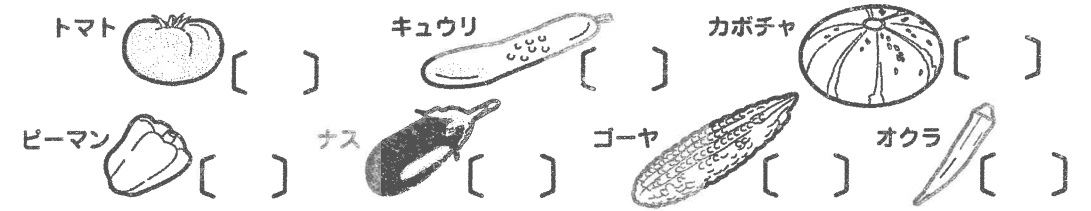
七夕は、琴座のベガと呼ばれる織姫星、わし座のアルタイルと呼ばれる彦星が、7月7日に天の川をはさんで一番光り輝いているように見えることから、中国でこの日を「一年に一度のめぐり会ひの日」として、星を祭る行事として始まりました。

そうめんを見立て、織姫のようにた織りや裁縫、芸事や書道などの上達を願ったと言われています。給食では、春雨を天の川にみためた「天の川サラダ」と「七夕ゼリー」を取り入れています。

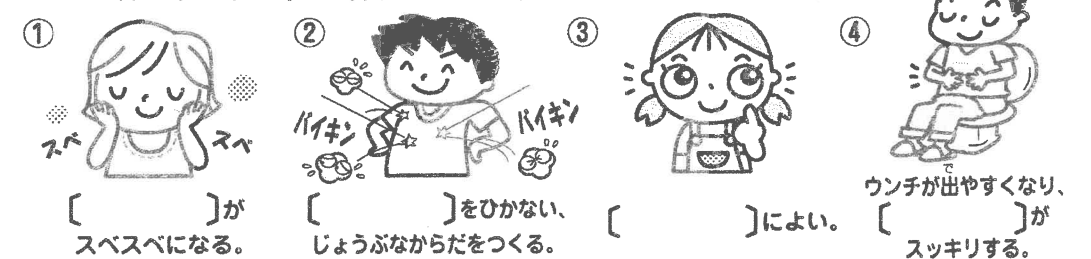
2 夏野菜クイズにチャレンジ!

夏には太陽の恵みを受けた、たくさんのおいしい野菜が食べられます。身の回りにある野菜について調べながらクイズに答えてみましょう。

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の()の中には何が入るでしょうか? 絵をヒントに考えてみましょう。



Q1の答え: ①:トマト・キュウリ・カボチャ・ピーマン・ナス・ゴーヤ・オクラ
Q2の答え: ①:すべ ②:パイキン ③:パイキン ④:ウンチが出やすくなり、スッキリする。

3 夏休みを元気に過ごすためには?

じりじりと照り付ける日差しに、夏の到来を感じますが、暑さに負けない体を作るためには日頃の生活習慣が大切です。特に食欲が落ちやすい時期ではありますが、以下のことに気をつけて、これからの本格的な暑さに備えましょう。

夏を元気に過ごすための「食生活」のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p>	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <p>清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>