

# 給食だより



2020年

♥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。

♥14日(月)～18日(金)はふるさと食再発見週間

期間中、太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 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火	三色ごはん	じゃがいもチップス ふしめん汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも ふしめん	油	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ なると	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ	478 623 794
2水	麦ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜のおひたし 豆腐の中華煮	米 大麦 砂糖 でんぶん	ごま油	鶏肉 豆腐 豚肉 かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく もやし たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	455 625 774
3木	①ココア揚げパン ②全粒粉パン いちごジャム	ポークビーンズ じゃこサラダ 冷凍みかん	全粒粉パン 砂糖 ジャム	ごま油 ごま ココア	大豆 ベーコン 豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ エリンギ キャベツ みかん いちご	329 614 765
4金	わかめごはん	さばの塩焼き キャベツのごまあえ 豆腐のみそ汁	米 大麦 砂糖	ごま	さば 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン しめじ たまねぎ	510 647 834
7月	バターロールパン (幼小1・2年 なし)	ジャージャー麺 瀬戸の香り揚げ ひじきのマリネ	パン 中華麺 砂糖 米粉 さつまいも	油 ごま油 ごま	豚肉 えび 大豆 ハム みそ	牛乳 かえり 青のり ひじき	にんじん 葉ねぎ	もやし しょうが キャベツ	464 717 898
8火	麦ごはん	鶏肉の照り焼き キャベツのナムル 春雨スープ	米 大麦 砂糖 でんぶん 春雨	ごま油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ	426 566 797
9水	麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ 野菜の彩りあえ 高野豆腐の煮物 ももゼリー	米 大麦 てんぷら粉 砂糖 ゼリー	油	ちくわ 高野豆腐 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ もも	465 640 771
10木	②ココア揚げパン ①全粒粉パン いちごジャム	瀬戸のチャウダー ファイバーサラダ オレンジ	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ふしめん 米粉 ジャム	油 ごま油 ごま ココア	鶏肉	牛乳 生クリーム 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう エリンギ きゅうり コーン いちご オレンジ	477 598 750
11金	麦ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー 小煮干しのいそ味	米 大麦 でんぶん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ ハム 大豆	牛乳 かえり 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 きゅうり キャベツ もやし	470 651 805
14月	コッペパン	豚肉の香り揚げ キャベツのレモン酢あえ 茎わかめのスープ 手作りりんごジャム	パン でんぶん 砂糖 米粉	油	豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめん 茎わかめ	にんじん	しょうが もやし にんにく キャベツ レモン りんご えのきたけ たまねぎ	425 585 717

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	
15火	麦ごはん	さばの幽庵焼き もやしのおひたし すまし汁 なし	米 大麦	ごま	さば 豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	ゆず もやし えのきたけ なし	448 622 782
16水	麦ごはん	いかのさらさ揚げ キャベツのごま酢あえ 豚汁 のりの佃煮	米 大麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 佃煮	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	467 642 789
17木	コッペパン	ギリシャ風ミートグラタン ツナサラダ ABCスープ ヨーグルト	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油	豚肉 まぐろ ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ キャベツ エリンギ	516 704 864
18金	萩ごはん	太刀魚のから揚げ 五色あえ まごわやさしい煮	米 もち米 でんぶん 砂糖 こんにゃく	油 ごま	小豆 太刀魚 大豆 牛肉	牛乳 ひじき ちりめん 昆布	小松菜 にんじん さやいんげん	枝豆 キャベツ ごぼう しいたけ	452 607 773
23水	カレーライス	元気サラダ 大豆とかえりの揚げ煮 オレンジ	米 大麦 じゃがいも でんぶん 砂糖	油	牛肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 かえり 昆布	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン オレンジ	532 670 854
24木	米粉パン	鶏肉のガーリック焼き じゃがいもサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	米粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ ゼリー	油 オリーブ油	鶏肉 ハム ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ぶどう	415 588 733
25金	いもごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のあえもの 茎わかめのきんぴら おはぎ	米 さつまいも でんぶん 砂糖 こんにゃく おはぎ	油 ごま油 ごま	豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 茎わかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ ごぼう	493 671 841
28月	スイートルールパン (幼小1・2年 なし)	キャベツとツナのスパゲッティ もやしのサラダ 小煮干のカレー味 りんご	パン スパゲッティ 砂糖	油 オリーブ油	まぐろ ベーコン ハム	牛乳 かえり	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく もやし りんご	487 574 750
29火	麦ごはん	さんまの塩焼き すだちぞえ 磯香あえ 肉じゃが	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	秋刀魚 牛肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん さやいんげん	すだち キャベツ もやし たまねぎ	506 640 752
30水	麦ごはん	魚の甘酢あんかけ 切り干し大根のハリハリ漬け すきやき煮	米 大麦 でんぶん 砂糖 こんにゃく 麩	油 ごま	メルルーサ 牛肉 白天ぶら 焼き豆腐	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 大根 キャベツ 白菜 えのきたけ しめじ	494 680 836

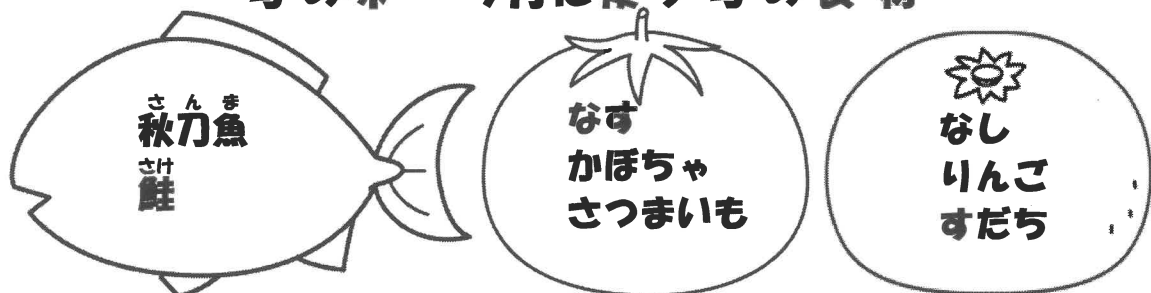
★揚げパンの日★ 3日(木):①観音寺小・高室小・観音寺中・伊吹小中 10日(木):②中央幼・柞田小・一ノ谷小・豊田小・粟井小・常磐小・中部中

観音寺学校給食センター

まだまだ新型コロナウイルスが心配ですが、2学期も引き続き感染予防を心がけながら学校生活を送りましょう。こまめな手洗い・消毒、マスクの着用だけでなく、規則正しい生活をして身体のリズムを整えることも大切です。



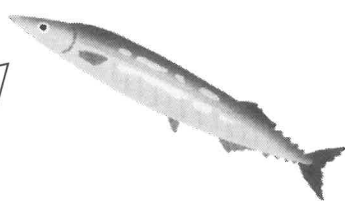
旬の味 ~9月に使う旬の食材~



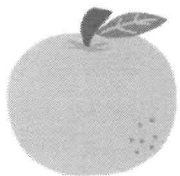
旬の食べ物をお知らせします!

秋刀魚は100%天然、しかも全てが国産というめずらしい魚です。秋刀魚とは、「秋にとれる刀のような形をした魚」ということから名付けられたと言われます。秋刀魚にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)など、血液をサラサラにする油が含まれています。またDHAには「脳の栄養素」と言われ、脳を活性化してくれる働きがあります。栄養満点の旬の魚です。給食では焼いた秋刀魚に「すだち」を添えて提供します。味わっていただきましょう。

秋刀魚



なし



香川県における「なし」の栽培は、明治42年、観音寺市豊浜町ではじまりました。この地域では甘味の強い「萃水」、1個あたりの大きさがとても大きく、強い甘味と適度な酸味が特徴の「豊水」が栽培されています。給食では、旬を迎える9月に、豊浜町で収穫された「なし」が登場します。甘くみずみずしい「なし」を味わいましょう。

9月1日は防災の日

非常時に備えましょう



今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛を余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃の備えがとても大切です。食料品や生活必需品は3日分、できれば1週間分をそなえておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は「防災の日」です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくと安心!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p><b>必需品!</b></p> <p>水 1人1日3リットル</p>	<p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p><b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>	
<p><b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p><b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ、ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>	<p><b>その他</b></p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>	
<p><b>果物</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>			<p><b>備品類</b></p>
<p><b>備品類</b></p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>			<p><b>備品類</b></p>