

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。
- 14日(月)～18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

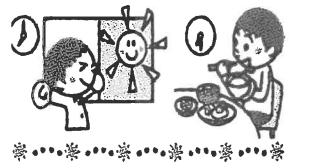
★観音寺市大野原学校給食センター

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 火	麦ごはん	さばのしお焼き キャベツのごまちりあえ 豆腐のみそ汁 ミニトマト	こめ	ごま	さば	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん はねぎ ミニトマト	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	479 655 789
			おおむぎ		とうふ				
			さとう		あぶらあげ				
2 水	麦ごはん	鶏肉の照り焼き もやしとひじきのナムル そうめん汁 なし	こめ	ごまあぶら ごま	とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	もやし しょうが しめじ たまねぎ なし	471 636 774
			おおむぎ						
			さとう						
3 木	カレーピラフ	スタミナサラダ コーンスープ 冷凍みかん	こめ	あぶら ごま	とりにく ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ はねぎ	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり みかん	463 619 738
			さとう						
			かたくりこ						
4 金	麦ごはん	さけのだいこんおろしかけ キャベツのごま酢あえ 豚汁 ふりかけセレクト	こめ	あぶら ごま	さけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ きゅうり コーン ごぼう なす	463 620 742
			おおむぎ		ぶたにく				
			さとう		かつおぶし				
7 月	スイートロール パン	ジャージャー麺 スパイシービーンズ ひじきのサラダ	パン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	ねぶかねぎ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	526 643 787
			ちゅうかめん						
			さとう						
8 火	麦ごはん	さわらの照焼き キャベツときゅうりの彩りあえ 高野豆腐の卵とじ	こめ	あぶら	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	510 700 853
			おおむぎ		とりにく				
			さとう		こうやどうふ たまご				
9 水	麦ごはん	麻婆豆腐 拌三条(ハンサンスー) 小魚の磯味噌 青りんごゼリー	こめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	492 670 805
			おおむぎ						
			かたくりこ		はるさめ ゼリーさとう				
10 木	あん サンドイッチ	鶏肉とピーマンの揚げ煮 野菜のスープ煮	パン	あぶら	あずき とりにく だいず ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ	481 688 867
			さとう						
			かたくりこ						
11 金	ハヤシライス	海そうらだ ふかしいも ぶどう(ニュービーオーネ)	こめ	あぶら バター ごまあぶら ごま	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめん	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり ぶどう	508 716 864
			おおむぎ						
			さとう						
14 月	バターロール パン	なす入りミートスパゲティ ごぼうのサラダ きなこビーンズ	パン	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ だいず きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ なす セロリー ごぼう キャベツ きゅうり コーン	549 687 845
			さとう						
15 火	麦ごはん	とり肉のゆずしょうゆ焼き まごはやさしい煮 もやしの甘酢あえ 味付けのり	こめ	あぶら ごま	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん のり	にんじん さやいんげん	ゆず ごぼう しいたけ もやし きゅうり	469 638 767
			おおむぎ						
			こんやく さとう						

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 水	肉もつそ	さわらの薬味ソースかけ きゅうりの土佐漬け すまし汁 ミニトマト	こめ	あぶら ごま	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ さわら かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ミニトマト	ごぼうしいたけ えだまめ にんにく しょうが ねぎ きゅうり レモン えのきたけ	458 625 750
			こんやく さとう						
17 木	麦ごはん	豆腐の中華煮 大学いも きゅうりとひじきのナムル	こめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	487 673 818
			おおむぎ						
			かたくりこ						
18 金	萩ご飯	鶏肉のごまみそかけ キャベツときゅうりのあえもの ふしめん汁 おはぎ	こめ	ごま	あずき とりにく かつおぶし あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	えだまめ しょうが もやし キャベツ きゅうり えのきたけ たまねぎ	522 696 830
			もちごめ						
			さとう						
23 水	いもごはん	さばのみそ煮 ゆで野菜のポン酢あえ けんちん汁	こめ	あぶら	さば	ぎゅうにゅう ちりめん	ごまつな にんじん はねぎ	はくさい だいこん ごぼう	510 693 788
			さつまいも		ぶたにく				
			こんやく かたくりこ		とうふ あぶらあげ				
24 木	ツナ入り野菜 サンドイッチ	野菜スープ フルーツ白玉	パン	マヨネーズ あぶら	まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん パイナップル もも	439 605 751
			じゃがいも						
			白玉だんご						
25 金	ナンカレー	元氣サラダ かぼちゃの鹿の子揚げ ヨーグルト	ナン	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	508 653 805
			さとう						
28 月	コッペパン	鶏肉のマーマレード焼き じゃこサラダ ミネストローネ 手作りりんごジャム	パン	あぶら	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	パセリ にんじん トマト	にんにく キャベツ もやし きゅうり たまねぎ セロリー りんご	451 626 789
			マーマレード						
			さとう						
29 火	麦ごはん	すき焼き煮 切干し大根の甘酢あえ ミニトマト	こめ	あぶら ごま	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ ミニトマト	だいこん はくさい えのきたけ きゅうり	476 663 802
			おおむぎ						
			こんやく さとう						
30 水	麦ごはん	さんまのすだち添え 磯香あえ じゃがいもと厚揚げの煮物	こめ	あぶら	さんま ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん さやいんげん	すだち はくさい もやし たまねぎ しょうが	522 669 828
			おおむぎ						
			じゃがいも						



休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因と考えられます。体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。

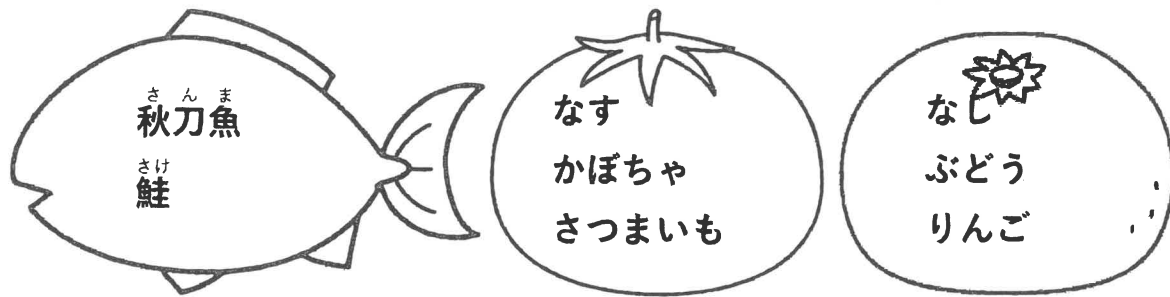


食育だより 9月号

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~

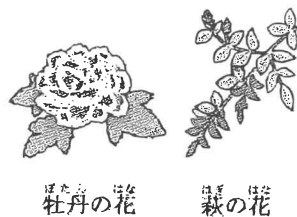


1 9月の行事食をお知らせします!

9月19日~25日【秋の彼岸】

お彼岸には、3月の「春の彼岸」と9月の「秋の彼岸」があり、春分の日（3月21日頃。その年により変動）、秋分の日（9月23日頃。その年により変動）を中日として、その前後の3日を含めた7日間を彼岸といいます。また、最初の日を「彼岸入り」や「彼岸の入り」と呼び最後の日を「彼岸明け」と呼びます。

お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。これは、春のお彼岸の頃には「牡丹」の花が咲き、秋のお彼岸の頃には「萩」の花が咲くことに由来しています。「ぼたもち」と「おはぎ」は、基本的には同じ食べ物ですが、食べる季節が異なるため、呼び分けるようになったのです。



2 9月1日は防災の日

非常時に備えましょう



私たちの身の回りにはいろいろな災害があります。毎年さまざまな自然災害に見舞われる日本だからこそ、いつ起こるか分からない災害への対策は、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すみずみです。またどこへ避難するか、どうやって避難するかなど家族で話し合い、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目安!

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、栄養バランスをすることも大切です。

<p>必需品!</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>主食 (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>主菜 (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>副菜 (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>その他</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>果物 (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>備品類</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、アルミホイール、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>