



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、はいせんしましょう。
- ♥14日(月)～18日(金)は、「ふるさと食再発見週間」です。

- ★豊浜幼稚園
- ★豊浜小学校
- ★豊浜中学校

期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

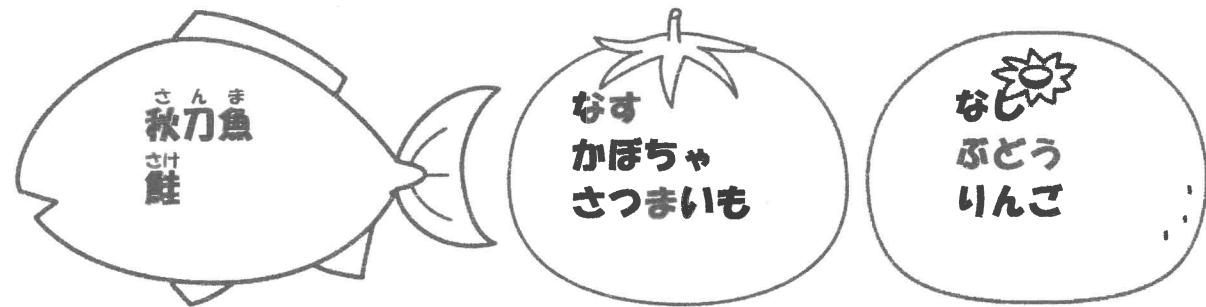
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1火	コッペパン	ポークビーンズ じゃこサラダ 手作りりんごジャム	パン じゃがいも さとう じょうしんこ	あぶら ごま	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし りんご レモン	417 604 743
2水	三色まぜごはん	フライドポテト すまし汁 なし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく こうやどう ふ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ なし	482 699 860
3木	まぜごはん	鶏肉の照り焼き 野菜のナムル 荳わかめのスープ	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	もやし キャベツ しょうが たまねぎ	425 616 758
4金	バターロールパン	ジャージャー種 瀬戸の香り揚げ ひじきのマリネ 冷凍みかん	パン さとう ちゅうかめん じょうしんこ	あぶら ごま	ぶたにく えび だいず ハム	ぎゅうにゅう かえりちりめん あおのり ひじき	にんじん ねぎ	もやし しょうが きゅうり キャベツ みかん	458 664 817
7月	わかめごはん	さばの幽庵焼き キャベツのごまちりあえ 豆腐のみそ汁 ミニトマト	こめ むぎ さとう	ごま	さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ トマト	ゆずコーン キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	441 639 786
8火	レーズンパン	豚肉の香り揚げ キャベツともやしの レモン酢あえ 春雨スープ	パン でんぷん こむぎ さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく ベーコン うずらたまご	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし レモン たまねぎ ほししいたけ	465 674 829
9水	まぜごはん	ちくわの磯辺揚げ 野菜のいろどりあえ 高野豆腐の煮物 なし	こめ むぎ こむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ちくわ こうやどう ふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり こ	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 ほししいたけ なし	446 647 796
10木	カレーライス	大豆といりこの揚げ煮 元気サラダ ぶどう(ピオーネ)	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう かえりちりめん こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン ぶどう	533 772 950
11金	コッペパン	瀬戸のチャウダー ごぼうのサラダ スパイシービーンズ	パン じゃがいも そうめん こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく ベーコン かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	442 641 788
14月	まぜごはん	さけの塩焼き 豆腐の中華煮 おひたし	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	さけ かつおぶし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ ほししいたけ にんにく	469 679 835

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	米粉パン	鶏肉のハーブ焼き じゃがいもサラダ ミネストローネ 青りんごゼリー	こめ パン じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	とりにく ハム ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ	442 641 788
16水	萩ごはん	いかのさらさ揚げ 五色あえ ふしめん汁 なし	こめ もちごめ さとう でんぷん そうめん	あぶら ごま	あずき いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん ねぎ	えだまめ しょうが もやし コーン たまねぎ えのきたけ なし	462 669 823
17木	まぜごはん	太刀魚のから揚げ 野菜のごま酢あえ まごはやさしい煮	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	たちうお ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり もやし ごぼう ほししいたけ	426 617 759
18金	全粒粉パン	ギリシャ風ミートグラタン にんじんサラダ 英字マカロニスープ	パン さつまいも マカロニ	あぶら	ぶたにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	なす たまねぎ エリンギ	443 642 790
23水	まぜごはん	マーボー豆腐 パンサンスー いりこの磯味 なし	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かえりちりめん あおのり こ	ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ なし	472 684 841
24木	まぜごはん	鶏肉の塩こうじ焼き もやしのおひたし 豚汁	こめ むぎ こうじ さつまいも こんにゃく	あぶら ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	こまつな にんじん ねぎ	にんにく キャベツ もやし ごぼう だいこん	446 647 796
25金	キャベツとツナのスパゲティ	和風サラダ きなこ豆 ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら ごま	まぐろ ベーコン ハム だいず きなこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん	しめじ キャベツ たまねぎ にんにく	440 637 784
28月	まぜごはん	さんまの塩焼きすだち添え 肉じゃが 磯香あえ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	さんま ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきのり	こまつな にんじん ねぎ	すだち キャベツ もやし たまねぎ	483 700 861
29火	コッペパン	白身魚のチリソースかけ チーズ入りひじきサラダ 肉団子のスープ	パン でんぷん さとう はるさめ	あぶら	メルルーサ ハム ミートボール とうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	ねぎ にんじん	にんにく きゅうり キャベツ ほししいたけ はくさい えのきたけ	431 625 769
30水	さつまいもごはん	焼き豆腐の肉みそかけ 荳わかめのきんぴら こまつなとコーンのあえもの	こめ むぎ さつまいも さとう こんにゃく	ごま あぶら	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くわわかめ	こまつな さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ コーン ごぼう	431 625 769

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。



しゅん あじ 旬の味 ~9月に使う旬の食材~

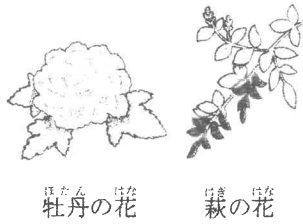


1 9月の行事食をお知らせします!

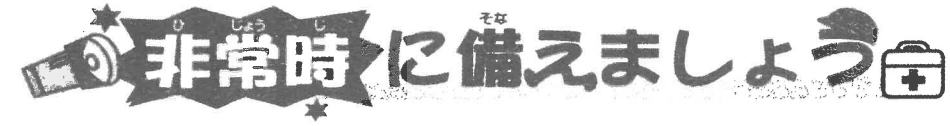
9月19日~25日【秋の彼岸】

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日を含ませた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、食べる季節が違うため、呼び分けるようになったのです。



2 9月1日は防災の日



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、いつ起こるかわ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ます。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>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>ガス</p> <p>ポンベは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>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>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>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>	