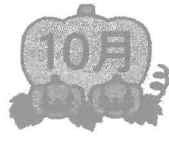
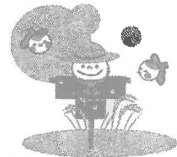


2020年



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。
 - ♥19日(月)～23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 木	麦ごはん	さけの塩焼き きゅうりもみ さといも入り白みそ汁 お月見デザート	こめ おおむぎ さとう さといも ゼリー	ごま	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ	きゅうり だいこん はくさい	471 625 744
2 金	他人丼	釜揚げいりこの いそべ揚げ 野菜の甘酢あえ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう いわし	にんじん はねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	501 696 844
5 月	照り焼きチキン サンドイッチ	かぼちゃのミルクスープ 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	チーズ 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	513 722 911
6 火	夕焼けごはん	さばのしお焼き キャベツともやしの おかかあえ 五目きんぴら	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	あぶらあげ とりにく さば かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ ごぼう	452 621 750
7 水	麦ごはん	焼き豆腐のみそだれかけ 切干し大根の甘酢あえ 里芋と大根の煮物	こめ さとう おおむぎ かたくりこ さといも こんにやく	あぶら ごま	やきどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが だい こん きゅうり	445 610 742
8 木	きなこ揚げパン	ポトフ ごぼうのサラダ ブルーベリーゼリー	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	きなこ ぶたにく ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	493 583 850
9 金	麦ごはん	鱈の照焼き 具だくさんのみそ汁 小松菜のおひたし なし(新高)	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	さわら とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	だいこん しめじ キャベツ はくさい なし	463 637 761
12 月	米粉パン	かぼちゃチーズ焼き ポークビーンズ 海そうサラダ	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ ちりめん	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	474 678 853
13 火	麦ごはん	鶏肉のごまみそかけ もやしの甘酢あえ ひじきの煮物	こめ おおむぎ さとう こんにやく	ごま あぶら	とりにく だいたい ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが もやし きゅうり	495 675 817
14 水	ばらずし	あげもの (効:さつまいも) (小:さつまいもとれんこん) 白菜のポン酢あえ すまし汁	こめ さとう こんにやく さつまいも こむぎこ かたくりこ	あぶら	こうどうふ あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ なると	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	ごぼう しいたけ れんこん はくさい えのきたけ	470 646 788
15 木	ビビンバ	とうふとわかめのスープ 枝豆の塩ゆで ももゼリー	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ しめじ えだまめ	503 686 822

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 金	麦ごはん	さけの薬味ソースかけ 五色あえ 豆腐のみそ汁 りんご	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さけ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	にんにく しょうが キャベツ もやし コーン だいこん えのきたけ りんご	452 620 748
19 月	バターロール パン	イタリアンスパゲッティ ごぼうとれんこんのサラダ ココアビーンズ	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 だいたい	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン	517 640 783
20 火	麦ごはん	とりにくの薬味ソースかけ キャベツの塩昆布あえ かきたま汁 かき	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	はねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり かき	464 622 749
21 水	麦ごはん	さわらのごまみそ焼き たまねぎのおかかあえ 切干大根の煮物 みかん	こめ おおむぎ さとう	ごま あぶら	さわら かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん みかん	479 643 767
22 木	ミルクパン	わかめうどん タチウオのから揚げ 小松菜のドレッシングあえ パイナップル	パン うどん さとう	あぶら	ぶたにく なると タチウオ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ こまつな	もやし キャベツ パイン	468 656 820
23 金	いりこめし	鶏肉の幽庵焼き きゅうりのあえもの ふしめん汁 りんご	こめ さといも さとう ふしめん	あぶら	あぶらあげ とりにく なると	かえり ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ きゅうり コーン えのきたけ たまねぎ ゆずりんご	472 641 777
26 月	コッペパン	豚肉のスタミナ焼き 元気サラダ 豆のトマトスープ煮	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム だいたい かつおぶし ベーコン きんときまめ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	467 666 836
27 火	麦ごはん	さばの幽庵焼き キャベツと小松菜のあえもの 豆腐ともずくのみそ汁 かぼちゃプリン	こめ おおむぎ プリン	あぶら	さば とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん もずく	こまつな にんじん はねぎ	ゆず キャベツ しめじ	527 692 821
28 水	麦ごはん	鶏肉のから揚げ ゆで野菜の ごまドレッシングあえ 沢煮焼 ミニトマト(幼稚園なし)	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ ミニトマト	しょうが もやし にんにく ごぼう たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ	465 664 791
29 木	麦ごはん	煮込みおでん キャベツときゅうりのあえもの みかん	こめ おおむぎ さといも こんにやく さとう	ごま	とりにく うずらたまご あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり みかん	466 629 753
30 金	チキン カレーライス	キャベツとコーンのサラダ かえりの磯味 オレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく きゅうり キャベツ コーン オレンジ	484 661 801

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

旬の味 ~10月に使う旬の食材~



1 10月の行事食をお知らせします!

10月1日【十五夜】・10月29日【十三夜】

秋には、十五夜と十三夜の2回お月見があり、今年は、1日が十五夜、29日が十三夜です。お月見には、季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝します。旧暦(昔の暦)で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。給食では1日の十五夜にちなんでお月見ゼリーが登場します。



10月10日【目の愛護デー】

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こし、最悪の場合は失明することもあります。



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



2 地球にやさしい食生活を!

毎年10月は、国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本は年間で約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物(約132g)を毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

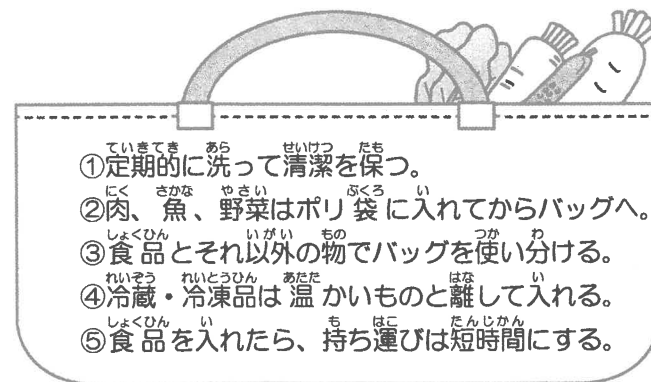
食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<p>①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。</p>
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

出典：消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」

3 エコバッグの衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際にエコバッグが欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。



出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」