

11月 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、はいぜんしましょう。
 ♥16日(月)~20日(金) 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	
2月	ツナサンド 	パン さつまいも 砂糖 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	まぐろ 鶏肉 ウインナー 大豆	牛乳 小魚	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ オレンジ	530 703 849
4水	麦ごはん 	米 大麦 砂糖 でんぷん 里芋 こんにゃく	ごま	はまち 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	白菜 もやし ごぼう 大根 しめじ	515 679 848
5木	米粉パン 	米粉パン	ごま油 オリーブ油	鶏肉 まぐろ うずら卵	牛乳	にんじん パセリ 葉ねぎ	にんにく たまねぎ エリンギ 白菜 りんご	424 577 734
6金	麦ごはん 	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	いわし 牛肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ もやし レモン たまねぎ	433 609 780
9月	スイートロールパン (幼小1・2年 なし)	パン 中華めん 砂糖	ごま油 ごま	豚肉 なると 大豆	牛乳 かえり ちりめん	にんじん 葉ねぎ	もやし 白菜 たけのこ にんにく しょうが ロメインレタス キャベツ	587 660 827
10火	麦ごはん 	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま	さば かつおぶし 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが 白菜 えのきたけ たまねぎ	435 582 711
11水	豆腐入りドライカレー 	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	牛肉 豆腐 ハム 大豆	牛乳 かえり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	537 704 904
12木	コッペパン 	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも メープルシロップ	油 オリーブ油	メルルーサ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし コーン 枝豆 たまねぎ エリンギ しめじ	439 638 797
13金	肉もつそ 	米 大麦 こんにゃく 砂糖 ゼリー	油 ごま	牛肉 さんま 鶏肉 ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ ごぼう もやし 大根 ゆず いよかん すだち	485 609 713
16日	チキンサンド 	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま油 ごま	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ もやし コーン ロメインレタス エリンギ たまねぎ みかん	503 619 833

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	
17日	麦ごはん 	米 大麦 米粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	讃岐さーもんの薬味ソースかけ 白菜のごまあえ じゃがいものみそ汁 味噌つけのり	牛乳 わかめ のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが 白菜 しめじ	474 655 807
18日	麦ごはん 	米 大麦 でんぷん 砂糖 米粉	油 ごま油 ごま	マーボー豆腐 小松菜のナムル 瀬戸の香り揚げ	牛乳 かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	460 638 784
19日	黒糖パン 	黒糖パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	コテージパイ 元気サラダ ABCスープ	牛乳 粉チーズ 昆布	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ ロメインレタス コーン	425 582 708
20日	秋の香りごはん 	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま くり	さばの幽庵焼き 大根のあえもの 荳わかめのきんぴら	牛乳 荳わかめ	にんじん 食べて菜 さやいんげん	しめじ しいたけ レモン 大根 キャベツ ごぼう 枝豆	452 612 789
24日	麦ごはん 	米 大麦 さつまいも 里芋 こんにゃく	ごま	鮭の塩焼き 野菜のごま炒りあえ 貝だくさんみそ汁 しょうゆ豆	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	白菜 ごぼう しめじ 大根	440 589 731
25日	わかめごはん 	米 大麦 砂糖	油 ごま	ねぶとの三杯酢漬け 切り干し大根のハリハリ漬け 高野豆腐の卵とじ	牛乳 わかめ ねぶと 昆布	にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根 キャベツ しいたけ	503 660 847
26日	レーズンパン 	パン 砂糖 じゃがいも	ごま	鶏肉のガーリック焼き ロメインレタスのサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 ウインナー	にんじん パセリ	レーズン にんにく コーン ロメインレタス キャベツ もやし たまねぎ オレンジ	409 569 735
27日	古代米入りごはん 	米 古代米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	揚げ豆腐の肉みそかけ 大根の煮物 荳わかめのあえもの みかん	牛乳 荳わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 キャベツ もやし みかん	521 671 854
30日	バターロールパン (幼小1・2年 なし)	パン うどん 里芋 てんぷら粉	油 ごま油 ごま	しっぽうどん ちくわの磯辺揚げ じゃこサラダ	牛乳 青のり ちりめん	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	大根 ごぼう しめじ キャベツ もやし	421 662 812

命への感謝 「いただきます」
 私たちが食べるものは、元をたどれば、全て生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただくことで、私たちは生きています。「いただきます」は、自然の恵みや食べ物に感謝を表す言葉です。

人への感謝 「ごちそうさま」
 昔、お客様に食事を出すときには、いろいろな所を歩き回って食べ物を準備しなくてはなりません。「ごちそうさま」は、その苦勞に「ありがとう」という気持ちを伝える言葉です。

★4日(水)「はまちの照り焼き」の「はまち」、17日(火)「讃岐さーもんの薬味ソースかけ」の「讃岐さーもん」は、香川県から「県魚はまち」や「讃岐さーもん」を知って欲しい、と無償でいただきました。感謝していただきますよ。★

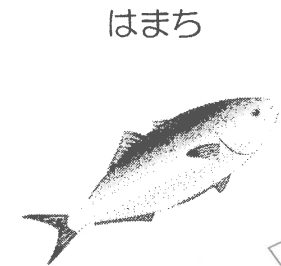
観音寺学校給食センター

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。これからは、新型コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

旬の味 ~ 11月に使う旬の食材 ~

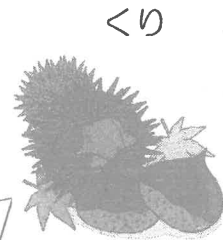
<p>さんま 秋刀魚 さけ 鮭 はまち</p>	<p>こまつ菜 大根 白菜 ロメインレタス レタス しいたけ えのきたけ</p>	<p>りんご みかん</p>
---	--	--------------------

1 旬の食べ物をお知らせします!



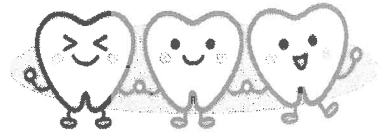
はまち
香川県の漁業の約7割が「育てる漁業」といわれる養殖で、その中心となっているのが「はまち」です。「はまち」の養殖が盛んに行われるようになったのは、現在の東かがわ市引田出身の野網和三郎さんの功績によるものです。昭和3年、世界で初めて「はまち」の養殖に成功し、平成7年の11月7日、香川県に住む人々にとって「はまち」がもっと親しみやすいものになるように、「はまち」を香川県の「県魚」として決めました。
給食では、11月4日(水)に登場します。「はまち」は、香川県より無償提供をされたものを使用します。味わっていただきましょう。

くり
栗の実には3つの皮で覆われています。一番外の皮は「いが」と呼ばれるとげの皮。「いが」をとると、2番目に茶色の硬い皮がでてきます。3番目に渋皮があります。このように、栗は甘くておいしいので、鳥や動物たちに狙われやすいため、3つの皮で実を守っているのです。
給食では、11月20日(金)に「栗」の入った「秋の箸りごはん」が登場します。旬の食材を味わってください。



2 11月8日は、何の日?

11月8日は「1(い)・1(い)・8(は)」の語呂合わせから「いい歯の日」となっています。食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる「健康な歯」をつくりましょう。



むし歯にならない食生活のコツ 歯がある人は、早めに治療しましょう

<p>よくかんで食べる</p>	<p>おやつをダラダラ食べない</p>	<p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>
-----------------	---------------------	----------------------	----------------------

3 11月24日は、何の日?

食生活の多様化により、「和食離れ」が進んでいると言われていた中、平成25年12月に「和食・日本人の伝統的な食文化」の、ユネスコ無形文化遺産へ登録が決定し、話題となりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食べることに関する日本人の習わしであり、次のような4つが特徴として挙げられます。

<p>多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>
<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>

11月24日を「いい日本食・和食の日」として制定されました。学校給食では、「ごはんの日」を「和食中心」に考え、行事食や郷土料理、季節の食材などを取り入れながら、子供たちに伝統的な食文化を伝えていきたいと考えています。