

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。
- ♥16日(月)～20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

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。

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	ツナ入り野菜サンドイッチ	かぼちゃの鹿の子揚げ とり肉と豆のトマトスープ煮 みかん	パン じゃがいも	マヨネーズ あぶら	まぐろ とり ウイナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ みかん	483 655 810
4水	麦ごはん	釜揚げいりこのいそべ揚げ 肉じゃが 食べて菜とキャベツの レモン酢あえ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いわし	にんじん はねぎ たべてな	たまねぎ キャベツ	482 669 812
5木	麻婆丼	枝豆の塩ゆで 野菜とひじきのナムル ミニトマト(幼稚園なし)	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	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 はねぎ ほうれんそう ミニトマト	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ もやし	466 651 786
6金	麦ごはん	はまちのてり焼き 五色あえ 豆腐のみそ汁	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	ごま	はまち とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり もやし コーン しめじ	495 686 816
9月	バターロールパン	みそラーメン ロメインタスの ごまドレッシングあえ ふかしいも	パン ちゅうかめ ん さとう さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく はくさい もやし コーン キャベツ ロメインタス	520 626 762
10火	おいでまいごはん	いわしのかば焼き風 里芋と大根の煮物 小松菜のおひたし	こめ かたくりこ さとう さといも こんにやく	あぶら	いわし ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい	481 697 809
11水	カレーピラフ	ビーンズサラダ にら玉スープ ミニトマト(幼稚園なし) さつまいもと栗のタルト	こめ さとう かたくりこ タルト	あぶら	ぶたにく ベーコン きんときまめ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ミニトマト	たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ きゅうり	514 672 785
12木	米粉パン	オリーブ牛の ビーフシチュー ごぼうとれんこんのサラダ 小煮干しの甘酢つけ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん	たまねぎしめじ にんにくごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン	465 664 835
13金	くりごはん	鱈の照焼き もやしのドレッシングあえ ふしめん汁 かき	こめ さとう かたくりこ ふしめん	くり ごま あぶら	さわら ハム あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり もやし えのきたけ たまねぎ かき	463 633 760
16月	ミルクパン	トマトのペンネ 元気サラダ チョコプリン	パン ペンネ さとう プリン	あぶら	とり ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	477 657 814
17火	肉もつそ	さけの薬味ソースかけ 野菜の甘酢あえ とうふ汁 お茶のムース(高瀬茶)	こめ こんにやく さとう ムース	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ さけ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり しめじ	525 704 840

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		
18水	麦ごはん ふるさとの食再発見週間	鶏肉の照り焼き ゆで野菜のポン酢あえ 筑前煮	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こんにやく	あぶら	とり ぎゅうにゅう ちりめん	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さいいんげん	キャベツ ごぼう れんこん	486 664 805
19木	麦ごはん	揚げ豆腐のごまだれ漬け 食べて菜のおひたし じゃがいものみそ汁	こめ さとう おおむぎ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	たべてな はねぎ	はくさい たまねぎ しめじ	456 622 757
20金	きのこ入りカレーライス	ひじきのマリネ ミニトマト ヨーグルト(いちご味)	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん ミニトマト	たまねぎしめじ えのきたけ しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	513 687 815
24火	黒豆ごはん	鶏肉のごまみそかけ 切り干し大根のハリハリサラダ わかめ汁 りんご	こめ おおむぎ さとう ふ	ごま ごまあぶら	くろまめ とり ハム とうふ なると	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん はねぎ	しょうが だいこん きゅうり えのきたけ りんご	506 687 834
25水	麦ごはん(少なめ)	しっぽくうどん タチウオのから揚げ キャベツの塩昆布あえ ふりかけ(セレクト)	こめ おおむぎ さといも うどん	あぶら	とり あぶらあげ かまぼこ タチウオ かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ のり	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	456 632 759
26木	コッペパン	とり肉のレモン煮 ごぼうのサラダ レタスのスープ パイナップル	パン こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	とり かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ レタス ロメインタス パイナップル	495 694 864
27金	秋の香りごはん	さばのしお焼き 食べて菜のポン酢あえ 茎わかめのきんぴら みかん	こめ こんにやく さとう	くり あぶら ごま	とり あぶらあげ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たべてな	しいたけ しめじ キャベツ ごぼう みかん	483 648 780
30月	コッペパン	とり肉のガーリック焼き ブロッコリーとレタスの ドレッシングあえ 野菜のスープ煮 いちごジャム	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー サニーレタス にんじん	にんにく コーン たまねぎ キャベツ ロメインタス	474 645 804

はやぐ はやの
早食い&早飲み
よくかんで食べよう

Q. 魚への漢字 何と読むの?

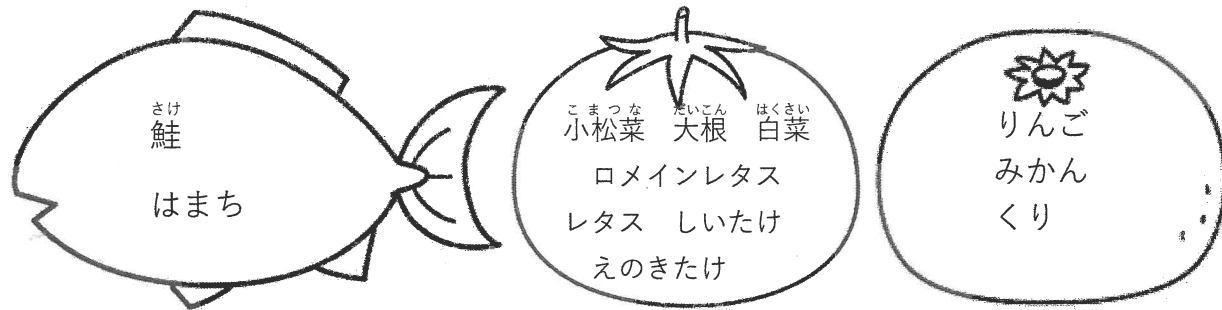
① 鯖	② 鰯	③ 鱈
④ 鱈	⑤ 鰹	

さかな かんじ なんよ

食育だより 11月号

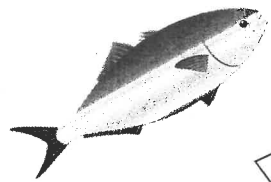
木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。これからは、新型コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

旬の味 ~ 11月に使う旬の食材 ~



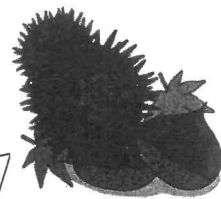
1 旬の食べ物をお知らせします!

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、現在の菓かがわ市引田出身の野網和二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6日(金)に登場します。「はまち」は、香川県漁連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

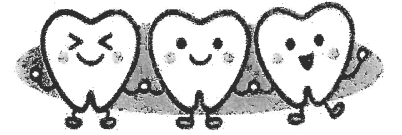


栗の実には3つの皮で覆われています。一番外の皮は「いが」と呼ばれるとげの皮。「いが」をとると、2番目に茶色の硬い皮がでてきます。3番目に渋皮があります。このように、栗は甘くておいしいので、鳥や動物たちに狙われやすいため、3つの皮で実を守っているのです。

給食では、11月13日(金)に「くりごはん」、11月27日(金)に「秋の香りごはん」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



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」がユネスコ無形文化遺産へ登録されて、話題となりました。ここでいう「和食」とは「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。



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。