



給食だより



2020年

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	麦ごはん	焼き豆腐の五目あんかけ 野菜のポン酢しょうゆあえ 筑前煮	こめ むぎ さとう でんぷん さといも こんにやく	あぶら	やきとうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース もやし キャベツ コーン れんこん ごぼう	423 613 754
4水	麦ごはん	はまちの照り焼き 五色あえ 豆腐のみそ汁	こめ むぎ 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	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン たまねぎ えのきたけ	437 634 780
5木	シェイクアウト訓練に伴う 非常食の体験 レトルトカレー (非常食)	かぼちゃのマフィン ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも マフィン	あぶら		ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ	404 585 719
6金	バターロールパン	しっぽくうどん かみかみ天ぷら 野菜の昆布あえ	パン うどん さといも こむぎこ	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ だいた ちくわ	ぎゅうにゅう かえりちり めん しおこんぶ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ きゅうり キャベツ もやし	422 611 751
9月	カレーピラフ	ビーンズサラダ にら玉スープ ミニトマト	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく ベーコン ミックスピーンズ ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト	たまねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり キャベツ	426 618 760
10火	コッペパン	鶏肉のレモン煮 ごぼうのサラダ レタスのスープ りんご	パン じょうしんこ でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく かまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン ごぼう れんこん きゅうり コーン レタス えのきたけ りんご	442 641 788
11水	麦ごはん	マーボー豆腐 大学いも 野菜とひじきのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも みずあめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし	508 737 906
12木	麦ごはん	釜揚げいりこの磯辺揚げ 肉じゃが こまつなとキャベツの レモン酢あえ	こめ むぎ こむぎこ 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 いりこ あおのり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ レモン	453 668 822
13金	ツナサンド	れんこんチップスと 大豆のから揚げ ミネストローネ チョコプリン	パン じょうしんこ マカロニ じゃがいも デザート	マヨネーズ あぶら	まぐろ だいた ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	きゅうり れんこん たまねぎ エリンギ	453 656 807
16月	秋の香りごはん	さばの塩焼き きゅうりの酢の物 すまし汁 みかん	こめ こんにやく さとう	くり	とりにく あぶらあげ さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ きゅうり たまねぎ えのきたけ みかん	473 685 843

♥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。
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。

★豊浜幼稚園
★豊浜小学校
★豊浜中学校

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火	コッペパン	鶏肉のガーリック焼き 元氣サラダ 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	とりにく ハム かつおぶし ソーセージ いんげんまめ	ぎゅう にゅう こんぶ	にんじん トマト	キャベツ コーン だいこん たまねぎ レタス しめじ	431 625 769
18水	ふるさと食 再発見週間 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 食べて菜のおひたし	こめ こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごま	いわし ぶたにく	ぎゅう にゅう ちりめん じゃこ	にんじん たべてな	しょうが だいこん ほししいたけ キャベツ もやし	466 675 830
19木	肉もつそ	たちうおのから揚げ もやしの甘酢あえ 豆腐汁	こめ こんにやく さとう でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ たちうお	ぎゅう にゅう ちりめん じゃこ わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ もやし きゅうり えのきたけ	485 703 865
20金	米粉パン	ビーフシチュー ごぼうとれんこんのサラダ 小煮干しのレモン酢あえ	こめ パン じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら ごま		ぎゅうにく にゅう かえりち りめん	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ごぼう れんこん コーン レモン	466 676 831
24火	ミルクパン	トマトのペンネ ブロッコリーと レタスのごま酢あえ きなこビーンズ りんご	パン マカロニ さとう	ごま あぶら	とりにく ベーコン だいた きなこ	ぎゅう にゅう チーズ	トマト パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ レタス りんご	481 697 857
25水	麦ごはん	さけの薬味ソースかけ 切り干し大根のハリハリ漬 け じゃがいものみそ汁	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さけ あぶらあげ	ぎゅう にゅう こんぶ	ねぎ にんじん	にんにく しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ しめじ	434 629 774
26木	栗赤飯	さわらの照り焼き 野菜のごま酢あえ ふしめん汁 かき	こめ もちごめ さとう ふしめん	くり ごま あぶら	あずき さわら あぶらあげ	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ かき	475 688 846
27金	スイートルールパン	みそラーメン ロメインレタスのあえ物 ふかしも	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 ハム	ぎゅう にゅう	にんじん ねぎ ロメインレタス	もやし はくさい ほししいたけ キャベツ	442 640 787
30月	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	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅう にゅう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり	481 697 857

11月5日(木)の給食について

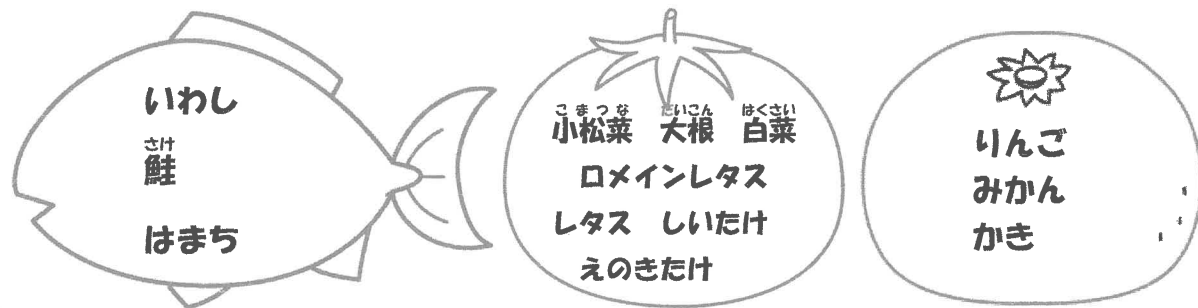
11月5日(木)の午前10時より、県内一斉のシェイクアウト訓練が行われます。それに関連させて、給食でも非常食を食べる体験を行います。今回は、感染症予防の観点から、加熱調理、衛生面にも配慮した献立としております。



食育だより 11月号

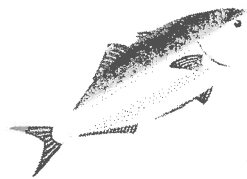
木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。これからは、新型コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザなどの流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

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

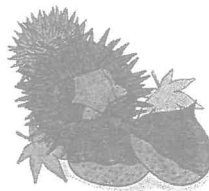


香川県の漁業の約7割が「育てる漁業」といわれる養殖で、その中心となっているのが「はまち」です。「はまち」の養殖が盛んに行われるようになったのは、現在の東かがわ市引田出身の野網和三郎さんの功績によるものです。昭和3年、世界で初めて「はまち」の養殖に成功し、平成7年の11月7日、香川県に住む人々にとって「はまち」がもっと親しみやすいものになるように、「はまち」を香川県の「県産品」として認定しました。給食では、11月4日(水)に登場します。「はまち」は、香川県漁連より無償提供をされたものを使用します。味わっていただきましょう。

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。

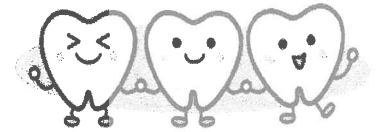
給食では、11月16日(月)と26日(木)に「栗」の入った「秋の香りごはん」、「栗赤飯」が登場します。旬の食材を味わってください。

くり



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」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。



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。