



給食だより



●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、配膳しましょう。
 ●14日(月)～18日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中、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

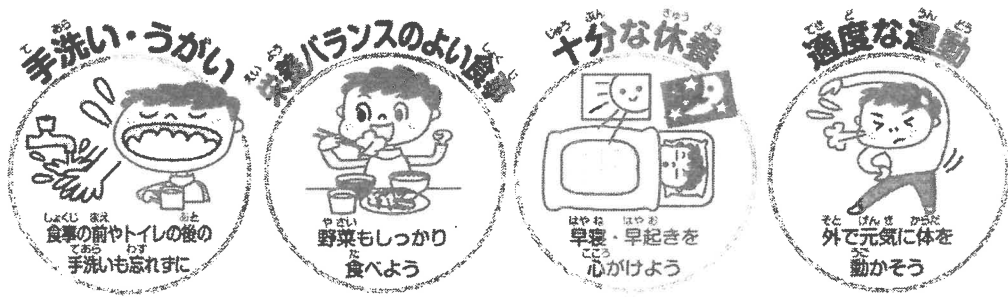
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
1 火	麦ごはん	たいの塩焼き ブロッコリーのごま酢あえ さつまいも さつまいも 味付けのり みかん	米 大麦 さつまいも さつまいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	鯛 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	ごぼう 大根 キャベツ ロメインレタス みかん	521 683 826
2 水	麦ごはん	さばのごまだれかけ 小松菜のあえもの 牛肉とごぼうの煮物 納豆みそ	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	油 ごま	納豆 みそ さば 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ごぼう しめじ キャベツ	491 684 854
3 木	コッペパン	豚肉のパン粉揚げ 食べて菜のサラダ 冬野菜のスープ煮 りんご	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	豚肉 鶏肉 ウインナー ハム	牛乳	にんじん 食べて菜	しょうが にんにく 大根 かぶ たまねぎ 白菜 コーン キャベツ りんご	477 650 805
4 金	肉もつそ	太刀魚のから揚げ ロメインレタスのあえもの きんぴらごぼう	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	牛肉 太刀魚 かつおぶし	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 ロメインレタス キャベツ	516 701 888
7 月	ミルクパン	鶏肉のガーリック焼き ちりめん入りサラダ 具だくさんスープ りんご	パン 春雨 砂糖	オリーブ油 ごま	鶏肉 肉団子	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく たまねぎ 白菜 もやし しいたけ きくらげ たけのこ キャベツ りんご	470 683 793
8 火	わかめごはん	讃岐さーもの塩焼き 食べて菜のおかかあえ ふしめん汁 みかん	米 大麦 ふしめん	油 ごま	讃岐 さーもん かつおぶし 油揚げ なると	牛乳 わかめ	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ 白菜 みかん	497 619 789
9 水	ピビンバ	さつまいもチップス レタススープ いちごゼリー	米 大麦 砂糖 さつまいも でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	牛肉 卵 ベーコン	牛乳	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし レタス えのきたけ たまねぎ いちご	554 718 908
10 木	コッペパン	豆腐ナゲット ひじきのマリネ ボルシチ	パン でんぷん じゃがいも 砂糖	油	豆腐 鶏肉 牛肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 葉ねぎ トマト	しょうが たまねぎ キャベツ かぶ セロリー きゅうり	455 625 770
11 金	麦ごはん	鶏肉の北京ソースかけ パンサンデー わかめスープ	米 大麦 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	鶏肉 ハム ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ えのきたけ たけのこ きくらげ たまねぎ	452 642 821

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	
14 月	コッペパン	鮭のピザ焼き ロメインレタスのサラダ ABCスープ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま	鮭 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん 金時にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ロメインレタス コーン エリンギ	492 698 842
15 火	麦ごはん	もやしの甘酢あえ 小煮干のいそ味 すき焼き煮	米 大麦 こんにゃく 砂糖	ごま	牛肉 焼き豆腐 うずら卵 大豆	牛乳 かえり 青のり	にんじん 金時にんじん 葉ねぎ 食べて菜	白菜 大根 しめじ もやし	449 619 758
ふるさとの食再発見週間									
16 水	麦ごはん	さばのみそだれかけ ロメインレタスのごまあえ 肉じゃが 小原紅早生みかん	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	さば みそ 牛肉	牛乳	にんじん 金時にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ロメインレタス キャベツ 小原紅早生 みかん	550 727 870
17 木	米粉パン	小さいわしのフライ ファイバーサラダ 瀬戸のチャウダー りんごゼリー	米粉パン じゃがいも ふしめん 米粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	いわし 鶏肉	牛乳 生クリーム 茎わかめ ひじき	にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ ごぼう れんこん りんご	463 680 893
18 金	麦ごはん	にんじんの松葉揚げ 食べて菜のドレッシングあえ 豆腐の中華煮 オレンジ	米 大麦 さつまいも てんぷら粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	豆腐 牛肉 ハム	牛乳 かえり	にんじん 金時にんじん 葉ねぎ 食べて菜	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが 白菜 もやし オレンジ	492 679 830
21 月	チキンサンド	いろどりサラダ 春雨スープ 一食用ケチャップ クリスマスケーキ	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 春雨 ケーキ	油 ごま	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 金時にんじん	ロメインレタス キャベツ コーン たまねぎ 白菜 しいたけ	521 690 807
22 火	麦ごはん	はまちの照り焼き 野菜の柚子香あえ かぼちゃのみそ汁 りんご	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	はまち かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 金時にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	白菜 たまねぎ しめじ りんご ゆず	522 689 864
23 水	ハヤシライス	元気サラダ フルーツ杏仁	米 大麦 砂糖	油	牛肉 ハム かつおぶし	牛乳 昆布 杏仁豆腐	にんじん 金時にんじん トマト	エリンギ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン もも みかん	433 607 849

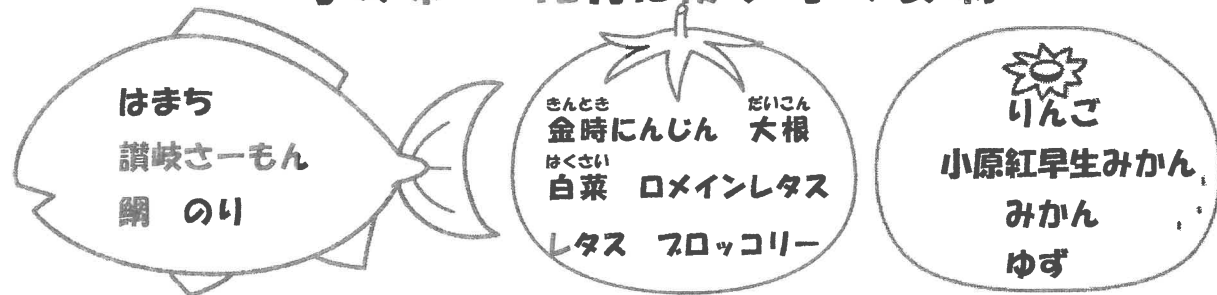
早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。
 吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんあります。
 インフルエンザはもちろん、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、手洗い・うがい、アルコール消毒など、しっかりと行い、体調管理には十分気を付けましょう。

★ 1日(火)の「鯛」、8日(火)の「讃岐さーもん」、22日(火)「はまち」は、香川県から無償でいただきました。★

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱいです。一方で、風邪気味の人もだんだん増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



しゅん あじ 旬の味 ~12月に使う旬の食材~



1 12月の行事食をお知らせします！

12月21日【冬至】

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に少しずつ昼が長くなっていくことから、昔は、太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。

そこで「なんきん＝(かぼちゃ)」などの「ん」がつく食べ物を食べて力をつけ、香りの強い「ゆず湯」で身を清め、邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。給食でも冬至にちなんだ給食を提供します。

「かぼちゃ」を食べるのはなぜ？



2 冬休みを元気に過ごそう！

冬休みを元気に過ごすための10か条

<p>1 こまめな手洗い 風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。</p>	<p>2 早寝・早起き・朝ごはん 長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。</p>
<p>3 1日3回の食事を欠かさない 朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にすることで、生活リズムが整いやすくなります。</p>	<p>4 いろいろな食材をバランスよく食べる 副菜 主菜 主食 主菜 副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。</p>
<p>5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。</p>	<p>6 冬が旬の野菜を取り入れる 冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。</p>
<p>7 ふるさとに伝わる食文化を知る 年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。</p>	<p>8 おやつをダラダラと食べない おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。</p>
<p>9 元気に体を動かす 寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。</p>	<p>10 家庭内でもコロナの対応を まだまだ、コロナウイルス感染症の拡大が心配されます。家庭内でも感染予防対策をしましょう。</p>