

給食だより



2021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きてましょう。
 ●👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ●15日(月)～19日(金) 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月	バターロールパン(幼小1・2年なし) 瀬戸のうどん ちくわの磯辺あげ ロメインレタスのサラダ	パン うどん 砂糖 米粉	油 ごま	油揚げ かまぼこ ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう ロメインレタス 白菜 コーン	404 649 795
2火	オリーブ牛牛丼 野菜のナムル スパイシービーンズ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	オリーブ牛 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	448 634 773
3水	麦ごはん いわしのかば焼き風 切り干し大根のハリハリ漬け 冬野菜のみそ汁 節分豆	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	いわし かまぼこ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 昆布 わかめ	葉ねぎ にんじん	しょうが 大根 白菜 しめじ キャベツ	503 718 873
4木	ホットドッグ フライドポテト グリーンサラダ チャウダー ケチャップ(幼・小) ケチャップ&マスタード(中)	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 米粉	油 ごま オリーブ油	ウインナー えび	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ コーン ロメインレタス たまねぎ エリンギ	425 626 852
5金	わかめごはん さばのみそに スペシャルげんきサラダ 豚汁 いちごゼリー	米、麦 さとう こんにゃく さつまいも ゼリー	油 ごま	さば みそ かつおぶし ハム ぶた肉	わかめ こんぶ 牛乳	トマト こまつな にんじん ねぎ	しょうが コーン、キャベツ だいこん ごぼう いちご	542 716 914
8月	コッペパン 魚のフライ 野菜サラダ リヨネーズポテト 小麦粉 メープルシロップ	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 メープルシロップ	油 ごま オリーブ油	メルルーサ ウインナー ハム	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ 白菜 コーン	488 685 864
9火	麦ごはん 豚肉のレン煮 小松菜のばかあね 具だくさんみそ汁 チキンスープ	米 大麦 でん粉 砂糖 ふしめん ムース	油 ごま	豚肉 かまぼこ 月夜肉 わかめ 油あげ	牛乳 ちりめん のり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう 白菜 しめじ キャベツ	571 755 911
10水	麦ごはん オリーブ牛焼肉 中華風サラダ うずら卵のスープ	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	オリーブ牛 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら 小松菜 葉ねぎ	にんにくもやし 白菜 キャベツ ロメインレタス エリンギ たまねぎ たけのこ きくらげ	440 569 724
12金	麦ごはん チーズハンバーグ いしこカレー わかめスープ いちごゼリー	米、麦 パン粉 はちまめ さとう ゼリー	油 ごま	豚肉 ベーコン 牛肉	わかめ チーズ 牛乳	にんじん にら 小松菜 葉ねぎ	もやし コーン たまねぎ ロメインレタス いちご りんご	525 699 848

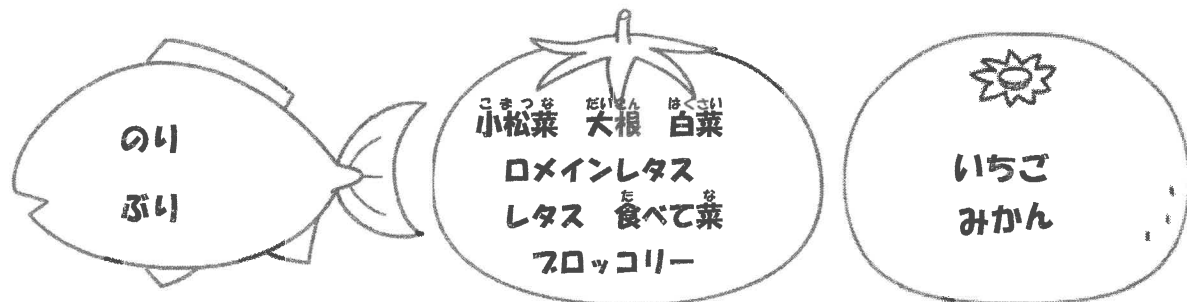
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
15月	米粉パン かつおの香り揚げ レタスサラダ 白菜と肉だんごのスープ	米粉パン でん粉 砂糖	油 ごま	かつお 大豆 肉だんご	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん	しょうが ロメインレタス レタス たまねぎ にんにく もやし キャベツ 白菜 しいたけ	409 613 757
16火	白ごはん せせみのからあげ 野菜の塩ニんじん すまし汁 ミニトマト 雪見大福	米 でん粉 こんにゃく	ごま ごま油 油	とうふ せせみ 油あげ	塩ニんじん わかめ アイス 牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう 玉ねぎ	460 614 734
17水	麦ごはん ぶりの照り焼き ロメインレタスのごまあえ けんちん汁 ふりかけ(おかか)	米 大麦 砂糖 こんにゃく でん粉	ごま	ぶり 油揚げ 豆腐	牛乳 ふりかけ	にんじん 葉ねぎ	ロメインレタス もやし ごぼう 大根	444 639 828
18木	ふるさとの食再発見週間 キャロットパン コテージパイ ファイバーサラダ ABCスープ プリン	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 ごま油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 茎わかめ ひじき プリン	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ コーン	470 662 841
19金	わかめごはん とりかつ おみそ汁 キムチスー いちご	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉	油	とり肉 ハム 豆腐 豚肉	茎わかめ 牛乳 わかめ	トマト ブロッコリー にんじん にら	コーン キャベツ もやし 大根 白菜 いちご	493 648 828
22月	コッペパン 魚のホイル焼き ロメインレタスのサラダ ポトフ みかん	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	メルルーサ ウインナー みそ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ロメインレタス もやし キャベツ みかん	401 570 759
24水	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそかけ 白菜のおひたし ふしめん汁	米 大麦 でん粉 砂糖 ふしめん	油 ごま	焼き豆腐 豚肉 油揚げ なると みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし 白菜 たまねぎ	463 616 783
25木	コッペパン 魚のチリソースあえ にんじんサラダ ビーフンスープ	パン でん粉 ビーフン	油 ごま油 オリーブ油	メルルーサ まぐろ 豚肉	牛乳	葉ねぎ にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	430 592 733
26金	ぎゅうぎゅうカレー(オリーブ牛カレー) シャキシャキサラダ ハニーかぼちゃ ヨーグルト(中のみ)	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	オリーブ牛	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ ごぼう もやし コーン レモン	536 687 929

☆…観中リクエスト給食 観音寺中学校の2年生が、家庭科の授業内で「部活動の特性に合わせたリクエスト給食」について学習しました。コロナ禍で、行動に制限をかけることを余儀なくされ、過ごしにくくなっている今だからこそ、中学生の考えた給食を食べ、少しでも明るい話題になればと思います。給食だよりには、生徒の直筆のものを掲載しています。当日のリクエスト給食をお楽しみにしておいてください。

暦の上では春を迎えている2月ですが、1年で最も寒い時期とも言われています。寒い日が続くので、朝起きるのが辛い人も多いのではないのでしょうか？

寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんが大切です。朝ごはらは、脳のエネルギーとなり、体温を上げ、1日を元気にスタートさせることができます。しっかり食べて、寒い日々を乗り越えましょう。

旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



1 旬の食材をお知らせします！

のり

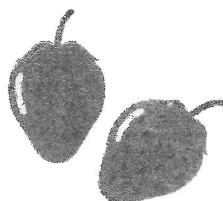


「のり」は江戸時代に東京湾で養殖が始まったと言われています。香川県では高松から引田の沿岸部や小豆島や直島などで養殖が盛んに行われています。「のり」の収穫は11月～3月頃で、生長した「のり」を7日～10日おきに摘み取ります。その中でも最初に摘み取ったものは「初摘みのり」と呼ばれ磯の香りが高いのが特徴です。9日の「のり」は、香川県漁業協同組合連合会ならびに香川県のり養殖研究会の方が、『みなさんにこの「初摘みのり」をぜひ味わってほしい。』と、学校給食に提供していただきました。

甘い香りとやわらかな食感の「さぬきひめ」は、さぬき産フルーツとして推奨されている香川県オリジナル品種です。果実は、赤くつややかで、一口食べれば果汁があふれてジュシーで、丸みを帯びた形が特徴です。12月～春先にかけて出荷され、今が最盛期です。

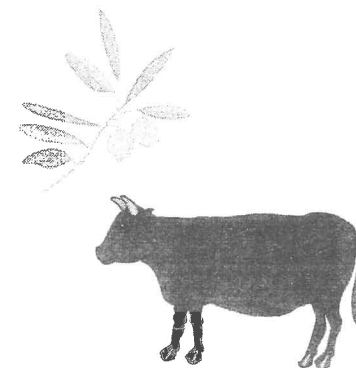
19日の「いちご」は、香川県の生産者の方より、学校給食に無償提供していただきました。

いちご (さぬきひめ)



2 オリーブ牛について

今月の給食には、「オリーブ牛」を使った献立が登場します。香川県独自のブランド和牛「オリーブ牛」について知り、興味を持ってもらえたらと思います。



Q.オリーブ牛ってどんな肉？



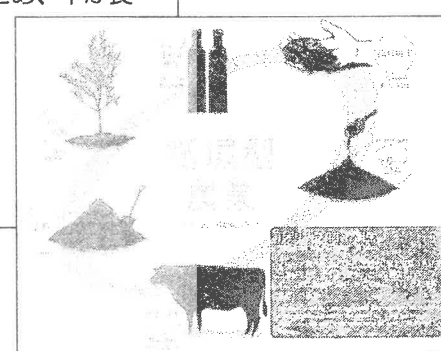
瀬戸内の温暖な気候の中で古くから育まれた讃岐牛に、県木のオリーブを飼料として与えて育てた牛のこと。優れた品質と味の良さで、近年国内外から注目を集めています。

Q.オリーブ牛が生まれたきっかけは？

香川県内の畜産農家が減っている中、ブランド力を高めようと生産者の石井正樹さんが「オリーブ牛」を考えました。石井さんは、5年に1度開かれる牛の全国品評会の肉質の審査に、牛肉の舌触りや香りに影響する「オレイン酸」が加わることを知りました。そこで、「オレイン酸」を多く含んでいる小豆島の特産の「オリーブ」を牛に食べさせてみました。

始めは、オリーブ油の搾りかすをそのままえさに混ぜて牛に与えましたが、生のままでは渋みが強く、牛が食べませんでした。それから、試行錯誤してオリーブの実を乾燥させたところ、渋みが少なくなり甘みが増したため、牛が食べるようになりました。

この石井さんが考え出した「オリーブ飼料の製造方法」は特許を取得し、オリーブ牛飼育は、地元・香川県のオリーブ農家と連携した「循環型農業」として確立しました。



- 給食では、・2日(月) オリーブ牛牛丼
- ・10日(水) オリーブ牛焼肉
- ・26日(金) ぎゅうぎゅうカレー(オリーブ牛カレー) が登場予定です。



また、家庭啓発資料として「オリーブが育てた讃岐牛 オリーブ牛ヒストリー」を配布しています。「うどん県 それだけじゃない 香川県」うどん以外にも、香川の魅力あふれる食材にふれるきっかけになればと思います。