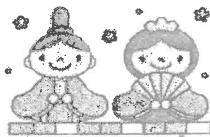




# 給食だより



2021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	
1月	ミルクパン (幼小1・2年なし)	五目ラーメン★ かみかみ天ぷら ロメインレタスのサラダ	パン 中華麺 天ぷら粉 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 なると 竹輪 大豆	牛乳 昆布 かえり 青のり ちりめん	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし にんにく しょうが ロメインレタス	458 697 875
2火	三色ごはん	春雨スープ スパイシービーンズ★	米 大麦 砂糖 春雨 でんぷん	油 ごま油 ごま	豚肉 高野豆腐 卵 大豆	牛乳 かえり	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ 白菜 にんにく	515 692 886
3水	ちらしずし	さばのレモン醤油かけ 白菜のごまあえ 昆布豆 ひなあられ	米 砂糖 ひなあられ	ごま	油揚げ 高野豆腐 卵 さば 大豆	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ しょうが レモン 白菜 もやし	444 638 836
4木	①揚げパン★ ②全粒粉パン いちごジャム	クリームシチュー★ レタスサラダ ミルメーク(中のみ)★	全粒粉パン マカロニ じゃがいも 米粉 砂糖 ジャム	油 ごま	鶏肉	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン ロメインレタス レタス キャベツ いちご	439 601 713
5金	①祝 麦ごはん のり	鶏肉のから揚げ★ 元気サラダ★ 豚汁★ お祝いデザート(伊吹・中)	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも こんにやく ゼリー	油	鶏肉 ハム かつおぶし 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 昆布 のり	にんじん トマト 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根	521 707 883
8月	コッペパン	白身魚のムニエル ひじきのマリネ ABCスープ★ デコボン	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ デコボン	439 588 774
9火	肉もつ★	揚げ豆腐のごまみそかけ 野菜のあえもの まごわやさしい煮	米 大麦 こんにやく 砂糖 でんぷん	油 ごま	牛肉 豆腐 みそ かつおぶし 大豆 豚肉	牛乳 ちりめん 昆布	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 しょうが 白菜 もやし	497 667 854
10水	麦ごはん	マーボー豆腐 青のりポテト パンサンスー	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ	438 623 791
11木	②揚げパン★ ①全粒粉パン いちごジャム	野菜のナムル じゃがいものコンソメ煮	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 ごま油 ごま	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが いちご	450 611 762

○揚げパンの日○ 4日(木)①観小・高室小・伊吹小中・観中 11日(木)②中央幼・柞田小・一ノ谷小・豊田小・栗井小・常磐小・中部中

- 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。
- 15日(月)～19日(金) ふるさとの食再発見週間

## 観音寺学校給食センター

★…中部中学校からのリクエストメニュー

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	
12金	①祝 赤飯	魚の西京焼き 野菜のおかかあえ さわかめのきんぴら お祝いデザート(幼・小)	米 もち米 こんにやく 砂糖 ゼリー	油 ごま	小豆 メルルーサ さわかめ みそ	牛乳 さわかめ	食べて菜 にんじん さやいんげん	もやし 白菜 ごぼう	465 606 卒業式
15月	バターロールパン (幼小1・2年なし)	ミートスパゲッティ カラフルサラダ 大豆のあげ煮	パン スパゲッティ 砂糖 でんぷん	油 ごま	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ロメインレタス キャベツ コーン	401 672 833
16水	①ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 食べて菜のあえもの けんちん汁	米 大麦 こんにやく	油	鶏肉 かつおぶし 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ もやし 大根 ごぼう	435 592 765
18木	①パエリア風	パタタス・ブラバス (じゃがいものフライ) 海藻サラダ オレンジ	米 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖	油 オリーブ油 ごま油 ごま	鶏肉 えび	牛乳 わかめ さわかめ	にんじん	たまねぎ コーン 枝豆 にんにく キャベツ もやし オレンジ	卒園式 625 770
19金	米粉パン	魚のマリネ じゃがいもサラダ ミネストローネ	米粉パン でんぷん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	メルルーサ ハム ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく	421 578 750
22月	ミルクパン	豚肉のパン粉揚げ にんじんサラダ うずら卵のスープ	パン 小麦粉 パン粉	油 オリーブ油 ごま油	豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 昆布 かえり	にんじん	しょうが たまねぎ ロメインレタス たけのこ きくらげ 大根 キャベツ	— 673 810
23火	ハヤシライス	野菜サラダ フルーツポンチ★	米 大麦 砂糖 ゼリー	油 ごま	豚肉	牛乳 昆布	にんじん トマト	エリンギ しめじ もやし たまねぎ にんにく キャベツ みかん もも	— 616 758

満開の桜のもと、小学校の門をくぐった9年前。あの頃の幼かった姿が、今ではとても立派になりました。中学校の卒業式を迎えるということは「義務教育を終える」ということです。9年間食べてきた給食にはどんな思い出があるでしょうか。友人や先生と過ごした給食時間にはたくさんの思い出があることでしょう。「どのように食べるかで人生は変わる。食べ方が生き方となる」卒業しても、給食を思い出して「食べること」を大切に過ごして欲しいと思います。9年間、給食をたくさん食べてくれて、本当にありがとう。また、保護者の方々におかれましては学校給食にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今後ともよろしくお願いいたします。

観音寺学校給食センター

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ているのを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

**ご卒業おめでとうございます**

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

**1 3月の行事食をお知らせします！**

**ひなまつり\***

3月3日は「桃の節句」や「上巳の節句」、「ひな祭り」とも言い女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな祭りにひな人形を飾るのは、女の子に降りかかる悪いことを、人形が引き受けてくれるという「守り神」のような意味が込められています。また、ひな祭りには他にも、ひしもちやひなあられ、そして厄除けとして桃の花、邪気払いとして白酒などを供えます。そしてお祝いの意味を含め、えびやれんこんなどの縁起物や旬の食材を使った「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」などをいただきます。

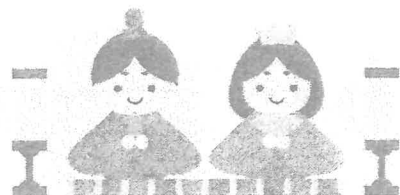
給食では、3月3日に「ひな祭り給食」が登場します。お楽しみに！



ちらし寿司



ひしもち



ひなあられ



ハマグリ  
の潮汁

**春のお彼岸とぼたもち**

春分の日を挟んだ1週間は、「春のお彼岸」です。

仏教では西に極楽浄土があるとされ、東に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼び方が変わります。



**2 給食時間を振り返ってみよう！**

**1年をふりかえろう！給食チェックめいろ**

めいろを進みながら、Q1~Q6の質問に答えてください。

「よくできた」は5点、「まあまあできた」は3点、「あまりできなかった」は0点です。

下にそれぞれのポイントを書き、ゴールしたら合計得点を計算してみましょう。

**START! スタート!**

**Q1** 給食の前の手洗いはしっかりできましたか?

**Q2** 給食当番のことは後片付けまで忘れずにできましたか?

**Q3** 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをできましたか?

**Q4** よくかんで食べる事ができましたか?

**Q5** おはしを使って、上手に食べる事ができましたか?

**Q6** 好き嫌いせずに、何でも食べる事ができましたか?

**GOAL! ゴール!**

Q1 + Q2 + Q3 + Q4 + Q5 + Q6 = 合計  ポイント

よくできた...5ポイント  
 まあまあできた...3ポイント  
 あまりできなかった...0ポイント

0~10ポイントの人へ... さんねん! まずは給食を好きになるところからはじめよう!  
 11~20ポイントの人へ... もう少し! 何ができなかったのかを見直して、できるように努力しよう!  
 21~29ポイントの人へ... おしい! 次の学年ではもっと気持ちよく給食を食べられるように行動しよう!  
 30ポイントの人へ... すばらしい! 給食をおいしく残さずきれいに食べられていますね。その調子で次の学年もがんばりましょう!