

2021年 4月

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、はいぜんしましょう。
 ●19日(月)～23日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 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。

★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	
7水	カレーライス	元気サラダ フルーツポンチ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	牛肉 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 枝豆 コーン キャベツ きゅうり みかん もも	495 690 860
8木	コッペパン	鶏肉のガーリック焼き ファイバーサラダ 中華スープ オレンジ	パン 砂糖 春雨	ごま油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん 葉ねぎ	にんにく ごぼう コーン キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ オレンジ	421 686 845
9金	麦ごはん	さばのみそ煮 小松菜のあえもの ふしめん汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	ごま	さば かつおぶし 油揚げ なると みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	453 635 895
12月	コッペパン	鶏肉のカレー揚げ にんじんサラダ 野菜のスープ煮	パン でんぷん じゃがいも	油 オリーブ油	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	443 624 889
13火	肉もつそ	釜あげいりこのフライ 食べて菜のポン酢あえ 切り干し大根の煮物	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	油	牛肉 いわし 油揚げ	牛乳	にんじん 食べて菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ 大根	451 620 862
14水	麦ごはん	マーボー豆腐 小松菜のナムル 大豆と小煮干のあげ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	454 630 877
15木	チキンサンド	こんぶ入りサラダ ポトフ 一食用ケチャップ オレンジ	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 ウインナー	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ コーン たまねぎ オレンジ	500 623 845
16金	麦ごはん	さわらの照り焼き きゅうりのごま酢あえ 肉じゃが いちご	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにやく	ごま	さわら 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし しょうが たまねぎ いちご	482 650 806
19日	コッペパン	手作りコロッケ カラフルサラダ コンソメスープ オレンジ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油 ごま	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ロメインレタス キャベツ コーン エリンギ オレンジ	484 662 809

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	
20火	祝 赤飯	鶏肉の照り焼き おひたし 茎わかめのきんぴら お祝いデザート	米 もち米 でんぷん こんにやく 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	小豆 鶏肉 かつおぶし	牛乳 茎わかめ	食べて菜 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう もやし	453 604 833
21水	ふるさとの食再発見週間 麦ごはん	かつおのじぶ煮 もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 ミニトマト	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	かつお 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	469 652 899
22木	バターロールパン (幼・小12年なし)	しっぽくうどん ロメインレタスのあえもの 瀬戸の香り揚げ	パン うどん 砂糖 米粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると えび 大豆	牛乳 ちりめん 青のり かえり	にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう しめじ ロメインレタス キャベツ	475 613 853
23金	ビビンバ	きなこ豆 わかめスープ	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	牛肉 卵 大豆 きなこ ベーコン	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし しめじ たまねぎ	457 690 853
26月	米粉パン	白身魚のムニエル キャベツのサラダ ABCスープ ヨーグルト	米粉パン 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	411 657 809
27火	麦ごはん	ちくわの煎茶揚げ きゅうりのあえもの ごぼうのうま煮 いちご	米 大麦 米粉 こんにやく 砂糖	油 ごま	ちくわ 牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし ごぼう しめじ 煎茶 いちご	441 637 896
28水	中華丼	豆腐のちぎり揚げ 五色あえ 美生柑	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 うずら卵 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが 美生柑	432 641 865
30金	ハヤシライス	ロメインレタスのサラダ スパイシービーンズ オレンジ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 オリーブ油	牛肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ ロメインレタス コーン オレンジ	466 634 882

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

🏅...「東京2020オリンピック・パラリンピック」にちなんで給食です。オリンピックは一年程度の延期となりましたが、開催までの間、学校給食を通し、日本や世界の食文化について知るきっかけになればと思い、提供します。

食育だより4月号

観音寺学校給食センター

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心・安全はもちろんのこと、給食時間が待ち遠しくなるようなおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

<p>窓やドアを開けて教室内を換気しましょう。</p> <p>換気</p>	<p>机の上をきれいに片づけましょう。</p>	<p>姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。</p> <p>※食べているときは、なるべくしゃべりません。</p>	<p>食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> <p>※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物のどに詰まり窒息する危険があります。</p>
<p>せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。</p> <p>手の甲、手のひら、指の間、手のひら、手のひら</p>	<p>給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。</p> <p>※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど体調が悪い場合、給食当番はできません。</p>	<p>苦手な食べ物でも、ひと口食べてみましょう。</p> <p>決められた時間内に、食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食べ残しは、それぞれの食卓に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。</p>
<p>給食当番以外の人は、席で静かに待ちましょう。</p>	<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外しましょう。</p>	<p>「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。</p>	

旬の食べ物をお知らせします！

ロメインレタス



みなさんは「ロメインレタス」を知っていますか？
 「らりるれレタス」の産地として有名な観音寺市では、「らりるれロメインレタス」にも力を入れ、観音寺市から香川県全域、そして全国へと広がるようにと作られています。
 「ロメインレタス」は私たちがよく知っているレタスとは少し違い、縦に長く生長し、レタスよりも肉厚で、熱に強いので加熱しても食感を楽しむことができます。そんな「ロメインレタス」が給食にも登場します。味わっていただきましょう。

今が旬のアスパラガスは、土から「によきっ」と芽を出したところを摘み取ります。アスパラガスは成長が早く、収穫が遅くなると成長しすぎて食べごろを逃してしまいます。

香川県では、香川県オリジナルの『さぬきのめざめ』という品種が誕生しています。『さぬきのめざめ』は他の品種に比べて、芽の成長（芽を出す）が早いのが特徴で、1月から収穫され、収穫時期が長いのも特徴です。

給食では、4月から5月にかけて登場します。ぜひ、旬の味を楽しんでみてください。

アスパラガス



2 学校給食について

学校給食の役割は、成長期にあたる児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進はもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間、特別活動等において活用することができます。

学校給食について ~こんなことに気を付けています

<p>食材</p> <p>地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。</p>	<p>献立</p> <p>行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。</p>	<p>栄養</p> <p>文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。</p>	<p>調理・衛生</p> <p>野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。</p>
--	--	--	---

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。