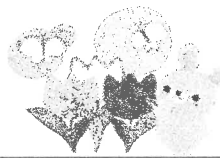


給食だより



●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。
 ●19日(月)～23日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

★大野原学校給食センター

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	チキン カレーライス 元気サラダ ももゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	489 660 795
8 木	コッペパン とり肉と豆のトマトスープ煮 小煮干しのレモン酢 海そうサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ウイナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう かえり わかめ しおこんぶ	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ ごぼう レモン キャベツ きゅうり コーン	438 602 747
9 金	麦ごはん さわらの幽庵焼き 具だくさんのみそ汁 野菜の甘酢あえ 県産味付けのり	こめ おおむぎ さとう	あぶら	さわら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	ゆず だいこん しめじ キャベツ きゅうり	457 613 729
12 月	きなこ 揚げパン 野菜の カレースープ煮 ビーンズサラダ	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	427 603 759
13 火	麦ごはん さばのみそ煮 小松菜とキャベツの レモン酢あえ ふしめん汁	こめ おおむぎ さとう ふしめん	あぶら	さば あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ レモン しめじ たまねぎ	495 671 758
14 水	麦ごはん すきやき煮 きゅうりのごま酢あえ デコポン	こめ おおむぎ こんにやく さとう ふ	あぶら ごま	ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり コーン デコポン	452 610 732
15 木	麦ごはん 釜揚げいりこのいそべ揚げ ゆで野菜のホソ酢あえ じゃがいものみそ汁 のりの佃煮	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう いわし わかめ つくだに	こまつな はねぎ	はくさい たまねぎ しめじ	454 620 745
16 金	ビビンバ 枝豆の塩ゆで とうふと わかめのスープ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ えのきたけ	476 662 800
19 月	黒糖パン キリッ風ミートグラタン スナックえんどうの サラダ 英字マカロニスー	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ スナックえんどう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	444 626 784
20 火	赤飯 鶏肉のマーレード焼き すまし汁 小松菜のおひたし お祝いゼリー	こめ もちこめ マーレード ゼリー	あぶら	あずき とりにく とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	はねぎ こまつな	にんにく えのきたけ はくさい	495 635 763

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	
21 水	麦ごはん はまちのてり焼き ひじきの煮物 もやしの ドレッシングあえ	こめ おおむぎ かたくり さとう こんにやく	あぶら	はまち だいたい ぶたにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいいんげん	きゅうり もやし	498 661 796
22 木	米粉パン メルルサのレモン酢あえ 英字マカロニスー ポテトサラダ みしょうかん	パン こめ かたくり さとう マカロニ じゃがいも	あぶら マヨ (卵不使用)	メルルサ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レモン コーン たまねぎ キャベツ きゅうり みしょうかん	456 642 817
23 金	ハヤシ ライス きゅうりのレモン酢あえ 粉ふきいも ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく もやし レモン きゅうり	520 692 820
26 月	スイートルール パン トマトのペンネ キャベツと アスパラガスのサラダ チョコレートムース	パン ペンネ さとう ムース	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト パセリ アスパラガス	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	348 610 734
27 火	麦ごはん ちくわの煎茶揚げ きゅうりもみ 新じゃがのうま煮	こめ さとう おおむぎ こむぎ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	ちゃ にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ	469 654 783
28 水	親子丼 金時豆の甘煮 五色あえ かしわもち	こめ おおむぎ さとう かたくり かしわもち	ごま	とりにく たまご きんときまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし コーン	527 690 817
30 金	麦ごはん 麻婆豆腐 きゅうりのナムル ミニトマト(幼稚園なし) 青りんごゼリー	こめ おおむぎ さとう かたくり ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ミニトマト	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし	458 621 740



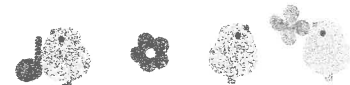
4月からは新しい調理員さんが加わりました。安全・安心でおいしい給食づくりに努めます。また給食の感想を聞かせてくださいね♪

せいけつな服装で給食のじゅんぴをしましょう





食育だより4月号



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。どうぞよろしく願いいたします。

窓やドアを開けて教室内を換気しましょう。	机の上をきれいに片づけましょう。	姿勢よく、前をむいて静かに食べましょう。	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。
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。	給食当番は、食卓をしっかりと拭きましょう。	苦手の食べ物でも、ひと口食べてみましょう。	決められた時間内に、食べ残さず食べましょう。
給食当番以外の方は、席で静かに待ちましょう。	「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。	「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。	食べ残しは、それぞれの食卓に持ち帰り、食器は種類ごとに重ねましょう。

1 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。

アスパラガス



今が旬のアスパラガスは、土から「によき」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、芽が早く（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。

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 ~こんなことに気をつけています

食材 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。	献立 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づくりを心がけています。	栄養 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。	調理・衛生 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。
---	--	---	--

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

