

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。
 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

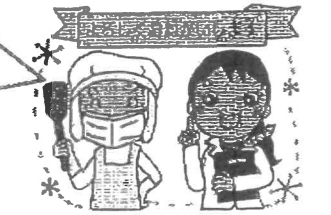
★豊浜幼稚園
 ★豊浜小学校
 ★豊浜中学校

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
		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	
6 火	コッペパン ポークビーンズ じゃこサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら ごま	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆ う ちりめん じゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし	424 614 755
7 水	チキンカレーライス ごぼうのサラダ ミニトマト(小・中のみ) ももゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ごま	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゆ う	にんじん トマト	たまねぎ しめじ ごぼう にんにく れんこん きゅうり コーン もも	461 668 822
8 木	麦ごはん さばのみそだれかけ キャベツともやしのレモン酢 あえ ふしめん汁	こめ むぎ さとう そうめん		さば あぶらあげ	ぎゅうにゆ う ちりめん じゃこ わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが キャベツ もやし レモン たまねぎ えのきたけ	444 643 791
9 金	照り焼き チキンバーガー ミネストローネ ネーブル	パン じゃがいも		とりにく ベーコン いんげんま め	チーズ ぎゅうにゆ う	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ エリンギ ネーブル	417 604 743
12 月	麦ごはん すき焼き風煮 もやしの甘酢あえ いちご	こめ むぎ こんにやく ふ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゆ う ちりめん じゃこ	にんじん	はくさい だいこん ねぶたねぎ えのきたけ もやし きゅうり いちご	431 625 769
13 火	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 ウイナー ミックス ビーンズ ハム	ぎゅうにゆ う	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	410 594 730
14 水	麦ごはん 釜揚げいりこの磯辺揚げ 野菜のポン酢あえ 豚汁 のりの佃煮	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゆ う いりこ ちりめん じゃこ のりつくた	にんじん ねぎ	キャベツ すだち ごぼう たまねぎ しめじ	422 611 752
15 木	麦ごはん さわらの竜田揚げ 野菜のごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゆ う	にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ だいこん しめじ	450 652 802
16 金	全粒粉パン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 海藻サラダ ミニトマト(小・中のみ)	パン マカロニ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら バター ごま	とりにく ベーコン いんげんま め	ぎゅうにゆ う チーズ クリーム わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ キャベツ	460 667 820
赤飯	鶏肉のマーレード焼き ごまつなともやしのおひたし すまし汁 お祝いデザート	こめ もちごめ マーレード ゼリー	ごま	あずき とりにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゆ う ちりめんじゃこ わかめ	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	431 625 769	

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
		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	
↑	米粉パン ビーフシチュー スナップえんどうのごまあ え スパイシービーンズ	こめ じゃがいも こむぎ さとう でんぶん	バター あぶら ごま	ぎゅうにく だいち	ぎゅうにゆ う	にんじん さやえんどう	たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ	480 696 856
	ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん マーボー豆腐 野菜のナムル 青りんごゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆ う	ねぎ にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし	446 646 795
↓	麦ごはん はまちの照り焼き 豚肉とひじきの煮物 切り干し大根のハリハリ 漬け	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	はまち だいち ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゆ う ひじき こんぶ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりぼしだい こん きゅうり	471 682 839
	ミルクパン トマトのペンネ キャベツとアスパラの ごま炒りあえ チョコムース	パン マカロニ さとう チョコムース	ごま あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆ う チーズ ちりめん じゃこ	トマト パセリ グリーンアスパ ガス	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	444 643 791
26 月	ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ コーンポテト ヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゆ う ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり りんご コーン	505 732 900
27 火	黒糖パン 白身魚のレモン酢漬 野菜のドレッシングあえ 英字マカロニスープ 清見オレンジ	パン さとう じょうしんこ でんぶん マカロニ	あぶら	マルルセ ハム ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゆ う	にんじん パセリ	レモン キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ エリンギ きよみオレンジ	420 608 748
28 水	親子丼 ちくわの新茶揚げ 五色あえ かしわもち	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎ	あぶら ごま	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゆ う あおのり ひじき	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし コーン	472 684 841
30 金	イタリアン スパゲティ ひじきサラダ フライドポテト	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら	ベーコン ぶたにく ハム	ぎゅうにゆ う ひじき チーズ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	460 667 820

☆ 新学期の給食が始まります ☆

ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます。
 学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事は
 その大きな基礎となります。毎日の給食をおいしく食べながら、食べ物のこと
 や栄養のこと、食事のマナーなどいろいろなことを学び、元気にすごしてほし
 いと思います。



★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

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。

<p>窓やドアを開けて教室内を換気しましょう。</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><small>※食べているときは、なるべくしゃべりません。</small></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><small>※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。</small></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><small>手の甲、手のひら、指の間、手のひら</small></p>	<p>給食当番は、身支度をしっかり整えましょう。</p> <p><small>※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。</small></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>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>	<p>食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ねましょう。</p>

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。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選別してしまいます。

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 ~こんなことに気をつけています

<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、食材を汚さないよう、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!

