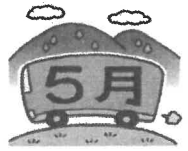


2021年



給食だより

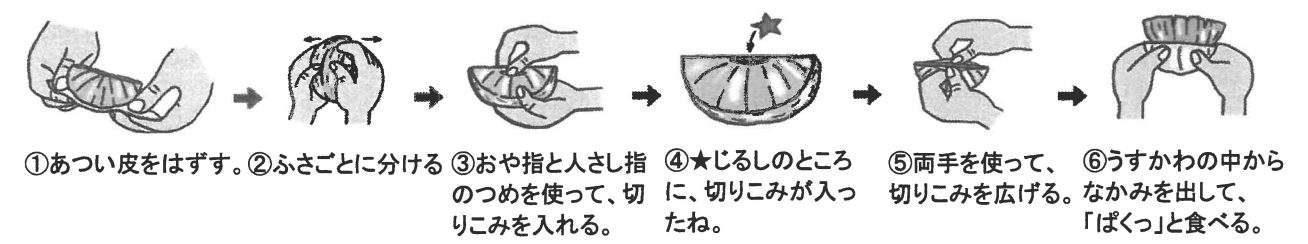


●こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ●おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
 ●👏のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。★観音寺市大野原学校給食センター
 ●17日(月)～21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

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	
6 木	ドライカレーライス	春野菜のサラダ きなこビーンズ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	518 687 818
7 金	麦ごはん	鶏肉の幽庵焼き きゅうりのごま酢あえ 具だくさんのみそ汁👏 ミニトマト(幼稚園なし)	こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト	ゆず コーン キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	463 624 766
10 月	きなこ揚げパン	ビーフシチュー キャベツと アスパラガスのサラダ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	きなこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ コーン にんにく キャベツ きゅうり	476 681 854
11 火	麦ごはん	豆腐の中華煮 小松菜とひじきのナムル 小煮干しのレモン酢 みかんクレープ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう クレープ	あぶら ごま あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん チンゲンサイ こまつな はねぎ	たまねぎ しょうが もやし レモン	539 694 815
12 水	麦ごはん	さけのだいこんおろしかけ 肉じゃが キャベツのごまちりあえ あま夏みかん👏	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ	477 644 780
13 木	スイートロールパン	カレーうどん ごぼうのサラダ タチウオのから揚げ	パン うどん じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく かまぼこ タチウオ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	380 681 836
14 金	中華どんぶり	そら豆の天ぷら 五色あえ ミニケーキ(ストロベリー味)	こめ さとう おおむぎ かたくりこ こむぎこ ケーキ	あぶら ごま あぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ コーン たけのこ はくさい キャベツ もやし にんにく しょうが そらめ きゅうり	508 669 794
17 月	バターロールパン	イタリアンスパゲッティ ゆで野菜とツナのサラダ 抹茶ビーンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン ぶたにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	505 622 759
18 火	麦ごはん	さばのしお焼き 切干大根の煮物 キャベツのごま酢あえ みしょうかん👏	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	468 618 743
19 水	麦ごはん	とり肉の香味焼き ほうれん草のおひたし たまねぎのみそ汁 味付けのり	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん のり	パセリ ほうれん草 はねぎ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ しめじ	452 600 733

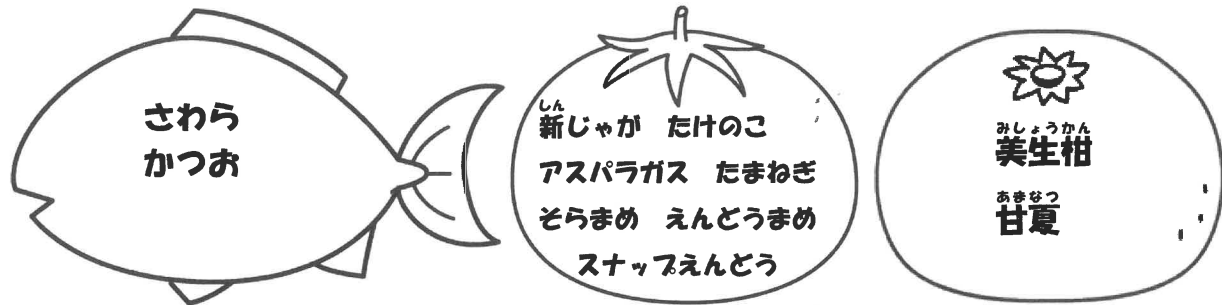
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
20 木	えんどうごはん	かつおの揚げ煮 ひじきのサラダ ふしめん汁	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ふしめん	あぶら ごま あぶら ごま	かつお ハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	グリンピース しょうが きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ	473 658 793
21 金	たけのこご飯	はまちのてり焼き 切干し大根の 甘酢あえ 豆腐汁	こめ さとう かたくりこ	ごま	とりにく あぶらあげ はまち とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな はねぎ	たけのこ しいたけ だいこん えのきたけ	467 618 739
24 月	全粒粉パン	ポークチャップ キャベツとりんごのサラダ 春野菜のスープ いちごジャム	パン さとう ジャム	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり りんご セロリー コーン たまねぎ	468 631 791
25 火	藤の花ずし	さわらの塩焼き もやしの甘酢あえ すまし汁	こめ さとう	ごま	あぶらあげ こうどうふ たまご さわら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ もやし きゅうり えのきたけ	480 644 769
26 水	麦ごはん	高野豆腐の卵とじ キャベツと アスパラのあえ物 あま夏みかん👏	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく こうどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン あまなつ	461 633 768
27 木	米粉パン	とり肉のガーリック焼き スナックえんどうのサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	スナックえんどう トマト にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー	458 625 803
28 金	麦ごはん	すずきの塩焼き きゅうりのごまあえ 筑前煮 ももゼリー	こめ おおむぎ さとう こんにやく ゼリー	あぶら ごま	すずき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン ごぼう たけのこ	470 627 752
31 月	黒糖パン	豚肉と野菜の スープ煮 ビーンズサラダ👏 みしょうかん👏	パン さとう じゃがいも	あぶら	ベーコン 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 みしょうかん	433 609 770

5月、6月とかんきつ類が登場します。
大きなかんきつ(みかんのなかま)の食べかた おうちでもたべかたの練習をしてみましょう★



5月は疲れの出やすい季節です。しっかり朝ごはんを食べ、元気に過ごしましょう。

旬の味 ~5月に使う旬の食材~



1 5月の行事食をお知らせします!

はちじゅうはちや 【八十八夜】

立春(2月3日)から数えて八十八日目を八十八夜といいます。現在の暦では5月1日から3日ごろになります。この日を過ぎると霜が降りることがほとんどなくなるといわれています。八十八夜は茶摘みの最盛期です。この日に摘まれた新茶はとて縁起が良いとされ、「八十八夜のお茶を飲むと長生きができる、病気にならない」といわれます。

また八十八の文字を組み合わせると「米」という漢字になり、末広がりの方が重なることから農作業を始めるのに縁起のいい日ともされています。



たんご せつく 【端午の節句】

5月5日の端午の節句の行事食のひとつに「かしわもち」があります。かしわもちは、あんの入ったもちを柏の葉で包んだものです。

柏の木の葉っぱは、新しい葉(新芽)がでるまで古い葉が落ちないことから縁起の良いものとされていました。その葉を使ったかしわもちは、こどもの健やかな成長への願いが込められています。



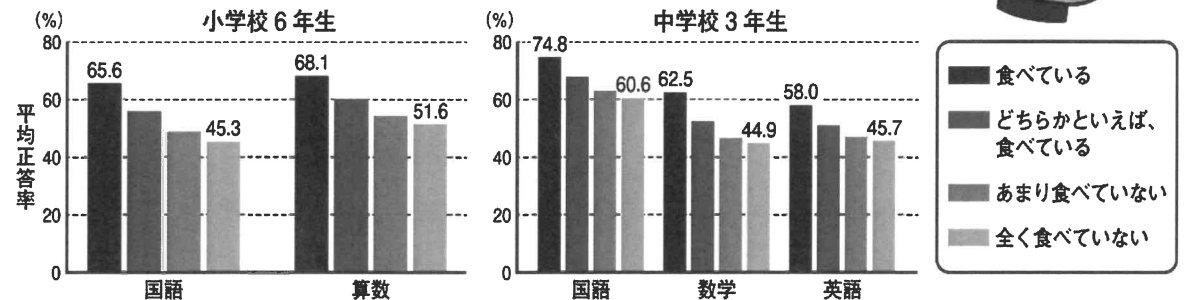
2 朝ごはんについて

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人 まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人 主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人 さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!

