



給食だより

2021年

♥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。
 ♥17日(月)~21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	麦ごはん	鶏肉と塩こうじ焼き こまつなのドレッシングあえ 豆腐のみそ汁	こめ むぎ ことう さとう	あぶら	とりにく ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆ う わかめ	こまつな にんじん ねぎ	にんにく もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	432 627 771
7 金	バターロールパン	カレーうどん キャベツとパインのサラダ えびじゃこ大豆のから揚げ	パン うどん じゃがいも じょうしんこ	あぶら	ぶたにく あぶらあげ えび だいた	ぎゅうにゆ う	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ パインアップル きゅうり	459 665 817
10 月	鮭わかめごはん	高野豆腐の卵とじ 野菜のごま酢あえ 甘夏みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	さけ こうやど う ふ とりにく たまご	ぎゅうにゆ う	にんじん さやいんげん	えだまめ たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし あまなつみかん	449 650 800
11 火	レーズンパン	鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 野菜のスープ煮 ミニトマト(小・中)	パン じゃがいも	マヨネー ズ	とりにく ハム ソーセージ いんげん まめ	ぎゅうにゆ う	にんじん トマト	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ レタス しめじ	490 710 873
12 水	えんどうごはん	かつおのじぶ煮 五色あえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	かつお あぶらあげ う ひじき	ぎゅうにゆ う	こまつな にんじん ねぎ	グリーンピース しょうが もやし コーン たまねぎ しめじ	436 632 777
13 木	ビビンバ	鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 野菜のスープ煮 ミニトマト(小・中)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ たまご だいた	ぎゅうにゆ う かえり	ねぎ こまつな にんじん にら	にんにく もやし たまねぎ	488 707 870
14 金	ココア揚げパン	海藻サラダ ミネストローネ 日向夏ゼリー	パン さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	きなこ ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゆ う わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん トマト	セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	448 649 798
17 月	ドライカレー	元気サラダ ココアビーンズ	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし だいた	ぎゅうにゆ う こんぶ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	449 651 800
18 火	全粒粉パン	かつおのオーロラソース煮 キャベツともやしのレモン酢あえ 英字マカロニスープ みしようかん	パン でんぷん さとう マカロ ニ	あぶら ごま	かつお ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゆ う ちりめん じゃこ	にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ もやし レモン たまねぎ エリンギ みしようかん	460 667 820
19 水	ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん	ししゃもの新茶揚げ 切り干し大根とこまつなのあえ 物 春野菜のみそ汁 納豆	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	たまご あぶらあげ なつとう	ぎゅうにゆ う ししゃも ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ おちゃ	きりほしだいこん キャベツ たまねぎ しめじ	480 696 856
20 木	いりこめし	鶏肉のゆずしょうゆ焼き きゅうりもみ 若竹汁	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま	あぶらあげ とりにく とうふ	かえり ぎゅうにゆ う わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ ゆず きゅうり たけのこ	400 580 713

★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。

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 金	焼きそば	揚げぎょうざ 野菜のピクルス ヨーグルト	ちゅうかめ ん さとう	あぶら	ぶたにく かつお ぎょうざ	あおのり ぎゅうにゆ う ヨーグルト	にんじん にら	もやし キャベツ しめじ だいこん きゅうり	414 600 738
24 月	麦ごはん	さわらの香味焼き 五目きんぴら 食べて菜のおひたし 味付けのり	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	さわら あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゆ う のり	ねぎ にんじん さやいんげ ん たべてな	しょうが ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし	440 638 785
25 火	あんサンド	いかのさらさ揚げ キャベツとアスパラの 卵入りコーンスープ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	あずき いか たまご	ぎゅうにゆ う	グリーンアスパラ ガス にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	476 690 849
26 水	藤の花ずし	さけの塩焼き 野菜のおかかあえ 豆腐汁	こめ さとう	あぶら	くらめ あぶらあげ たまご さけ かつおぶし とうふ	のり ぎゅうにゆ う ちりめん じゃこ	こまつな にんじん ねぎ	たけのこ ふき キャベツ えのきたけ	440 637 784
27 木	麦ごはん	太刀魚のから揚げ 切り干し大根とそら豆の煮 物 もやしの甘酢あえ 河内晩柑	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	たちうお あぶらあげ う ちりめん じゃこ	ぎゅうにゆ う	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ もらめ もやし きゅうり かわちぼんかん	457 662 814
28 金	和風スパゲティ	ツナとわかめのサラダ かぼちゃフライ お茶のムース	スパゲティ さとう ムース	あぶら	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゆ う わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	442 641 788
31 月	麦ごはん	豆腐の中華煮 小松菜とひじきのナムル ちりめんじゃこの佃煮	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆ う ひじき ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが もやし コーン	448 649 798

朝ごはんを食べるといいことあるよ!

朝ごはんのひみつ

げんきいっぱい!



ぐっすりねむっていた体を温めて、
動くじゅんぴをしてくれるよ。

勉強スライ!



脳にもエネルギーがいきわたり、
考える力もアップするよ。

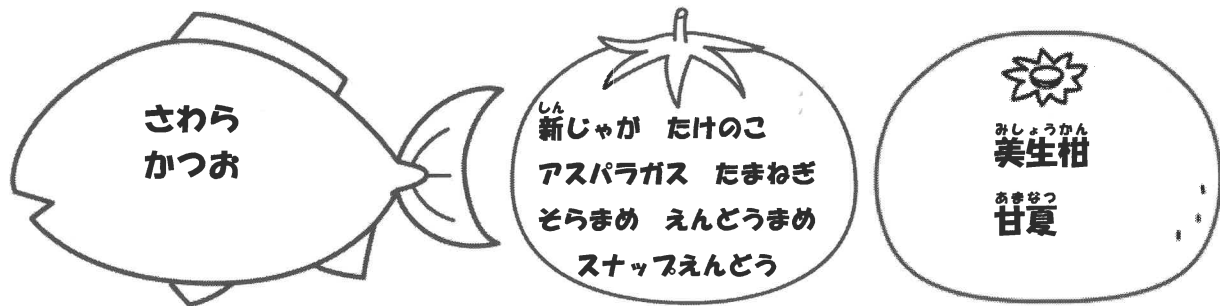
おなかすっきり!



おなかの腸の動きを助けて、うん
ちをすっきり出す手伝いをして
くれるよ。

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~

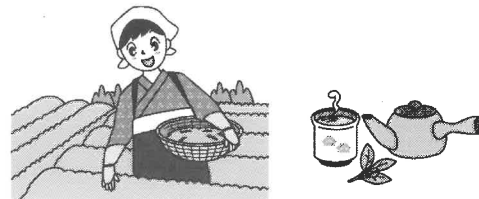


1 5月の行事食をお知らせします!

【八十八夜】

立春(2月3日)から数えて八十八日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、病気になる」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、末広りの八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。



【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)ができ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。



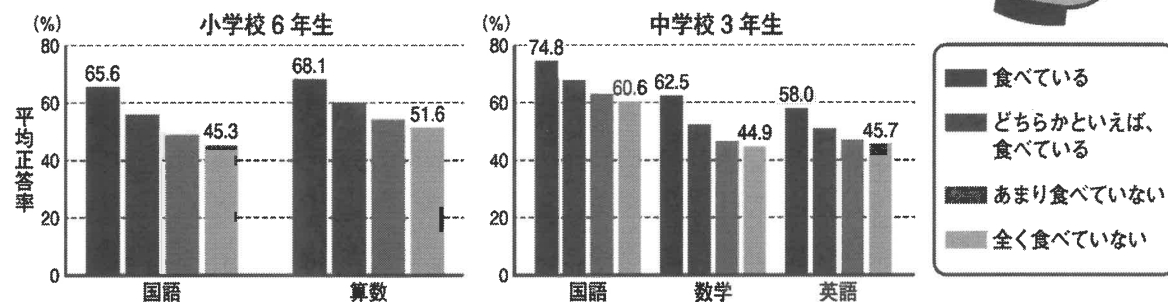
2 朝ごはんについて

朝ごはんを食べると、印印とがいっぱい!

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!

