

給食だより

2021年

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	
1火	麦ごはん	ブルコギ キャベツのあえもの キムチスープ	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま ごま油	牛肉 ハム 肉団子 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ	にんにく もやし たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ しいたけ しょうが	467 608 773
2水	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のちりめんあえ ふしめん汁	米 大麦 でん粉 砂糖 ふしめん	油	豆腐 鶏肉 かつおぶし なると 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	437 610 787
3木	小型コッペパン (幼・小12年なし)	ご当地ラーメン(博多風) やきとり風 小松菜のごまあえ いちごゼリー	パン 中華麺 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	焼き豚 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	きくらげ キャベツ にんにく しょうが もやし いちご	400 707 884
4金	麦ごはん	いわしのカリカリフライ かみかみサラダ わかめのみそ汁 河内晩柑	米 大麦 砂糖	油 ごま	いわし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎコーン しめじ 河内晩柑	488 669 824
7月	コッペパン	豚肉の香り揚げ キャベツのレモン酢あえ 荳わかめのスープ	パン でん粉 砂糖	油	豚肉 ベーコン	牛乳 荳わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ レモン もやし たまねぎ えのきたけ	409 660 785
8火	麦ごはん	さばのごまだれかけ 小松菜のおかかあえ すまし汁 河内晩柑	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま	さば かつおぶし 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ 河内晩柑	451 623 725
9水	麦ごはん	鶏肉の薬味ソースかけ もやしのおひたし 具だくさんみそ汁	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	ごま	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼうしめじ	413 582 741
10木	バターロールパン	ミートスパゲッティ ごぼうのサラダ 小煮干のごまがらめ オレンジ	パン スパゲッティ 砂糖	油 ごま	牛肉 豚肉 ハム	牛乳 かえり	にんじん トマト	にんにく たまねぎごぼう キャベツ きゅうり オレンジ	506 610 750
11金	炊き込みごはん	太刀魚のから揚げ 五色あえ まごわやさしい煮	米 大麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	牛肉 油揚げ 太刀魚 大豆 豚肉	牛乳 ひじき 昆布	にんじん 小松菜 さやいんげん	しいたけ 枝豆 キャベツ もやし ごぼう	490 661 845
14月	米粉パン	鮭のちゃんちゃん焼き風 グリーンサラダ スープカレー メロンゼリー	米粉パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	鮭 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン もやし メロン	403 678 728
15火	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 野菜のごま炒りあえ 豆腐のみそ汁 ミニトマト	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	もやし キャベツ しめじ	430 593 729

...「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ます、提供します。

♥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、配膳しましょう。
♥14日(月)~18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です。

★観音寺学校給食センター

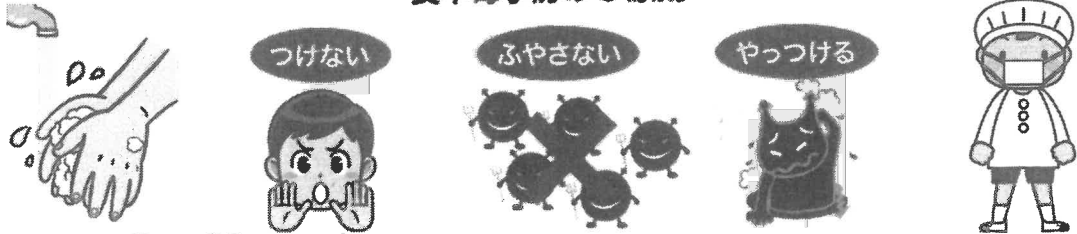
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16水	麦ごはん	マーボー豆腐 青のりポテト 中華サラダ	米 大麦 でん粉 砂糖 春雨 じゃがいも	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにくもやし しょうが キャベツ	436 600 735
17木	コッペパン	魚のチリソースかけ にんじんサラダ ビーフンスープ	パン でん粉 ビーフン	油 オリーブ油	メルルーサ まぐろ 豚肉	牛乳	葉ねぎ にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	436 602 732
18金	ハヤシライス	元気サラダ 大豆と小煮干の揚げ煮 すもも	米 大麦 砂糖 でん粉	油	牛肉 ハム かつおぶし 大豆	牛乳 昆布 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 コーン きゅうり すもも	463 633 782
21月	ツナサンド	野菜のスープ煮 スパイシービーンズ 一食用マヨネーズ オレンジ	全粒粉パン じゃがいも でん粉	油 マヨネーズ	まぐろ 豚肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく オレンジ	503 658 792
22火	オリーブ地鶏いり ピラフ	かりんとう ファイバーサラダ ヨーグルト	米 大麦 さつまいも 砂糖	油 ごま油 ごま	オリーブ地鶏 ベーコン ちくわ	牛乳 荳わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン ごぼう キャベツ きゅうり	486 640 774
23水	三色ごはん	ハニーかぼちゃ 中華スープ 冷凍みかん	米 大麦 砂糖 春雨	油	鶏肉 高野豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ 葉ねぎ	しょうが レモン たまねぎ キャベツ しいたけ みかん	507 686 855
24木	スイートロールパン (幼・小12年なし)	ジャージャー麺 野菜のかき揚げ 海藻サラダ	パン 中華麺 砂糖 じゃがいも さつまいも 米粉	油 ごま油 ごま	豚肉 みそ	牛乳 荳わかめ わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	434 728 918
25金	わかめごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜の塩昆布あえ 筑前煮 ゆでとうもろこし	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん さやいんげん	にんにく きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ しいたけ とうもろこし	487 674 857
28月	コッペパン	豚肉のBBQソースあえ カラフルサラダ ABCスープ オレンジ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき ちりめん	小松菜 にんじん パセリ	りんご レモン キャベツ もやし コーン たまねぎ オレンジ	431 594 742
29火	オリーブ地鶏の 親子丼	豆腐のちぎりあげ ゴーヤチャンプル	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	オリーブ地鶏 なると 卵 鶏肉 豆腐 まぐろ 厚揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう しょうが にがうり	490 683 846
30水	麦ごはん	さばのみそ煮 きゅうりのおかかあえ 肉じゃが 冷凍みかん	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	ごま	さば かつおぶし 牛肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり もやし たまねぎ みかん	508 707 891

...「オリーブ地鶏」を使った給食です。このオリーブ地鶏は、香川県の県産品の一つで、オリーブ油搾油後の果実を加熱乾燥させ、与育てたブランド地鶏です。その「オリーブ地鶏」を広く知って欲しいと思い、提供します。

食育だより 6月号

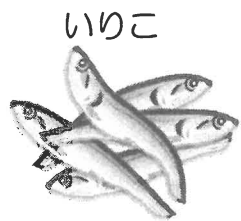
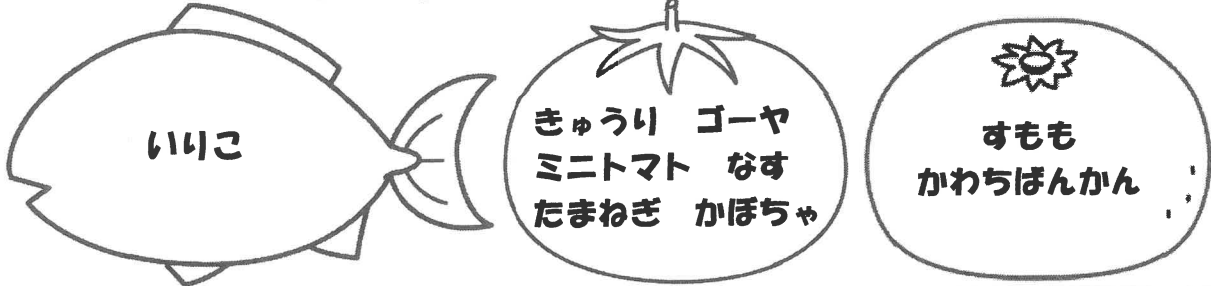
気温や湿度が高くなる梅雨時は、食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物が活発になるため、衛生面に特に気を配る必要があります。原因物質や症状はさまざま、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時には命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の3原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒予防の3原則



1 旬の食べ物をお知らせします!

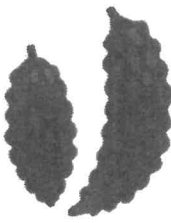
旬の味 ~6月の旬の食材~



全国に誇る香川県産の「いりこ」は、さぬきうどんに欠かせない食材です。観音寺の伊吹沖が主な漁場であり、大型の網を2隻でひき、船の間の網に群れを追い込み、漁を行っています。給食では、伊吹産の「いりこ」が、汁物の「だし」、「小煮干しのごまがらめ」などで登場します。ぜひ、旬の味を味わってください。

ゴーヤ（にがうり）といえば、苦みのある野菜です。この苦みが苦手な人も多いかもしれませんが、ゴーヤは「夏野菜の王様」と言われ、野菜の中でもトップクラスのビタミンCを含みます。しかもほとんどの野菜が熱を加えると、ビタミンCが減るのに対して、ゴーヤは熱に強いので、調理してもあまり減ることはありません。給食には旬をむかえる6月から7月にかけて登場します。苦手な人も、まずは一口から挑戦してみましょう。

ゴーヤ (にがうり)



オリーブ地鶏

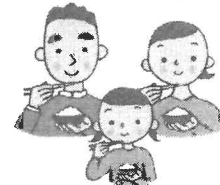


オリーブ地鶏は、香川県の地鶏「讃岐コーチン」と「瀬戸赤どり」に、県産のオリーブ搾油後の果実を加熱乾燥し、与え育てた鶏です。その「オリーブ地鶏」を広く知ってもらいたいと、22日(火)・29日(火)に登場予定です。お楽しみに。

2 食育月間について

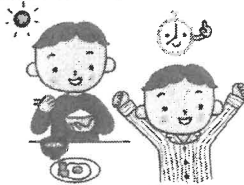
毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



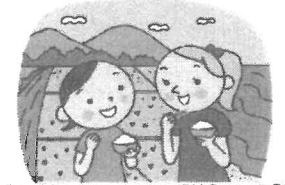
豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を選んだコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、白頭から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に!



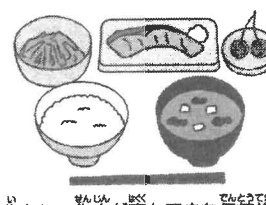
食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきたいと思います。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいる力をつけましょう。

3 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらい噛んでいますか?

よく噛んで食べると、だ液(ツバ)が多く出て、食べ物の味をおいしく感じるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。この機会に、一口30回を意識して食べてみましょう。

6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p>よくかんで食べる</p> <p>かみごたえのある食べ物の取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---