



# 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	
2木	コッペパン オリーブ地鶏のパン粉揚げ ファイバーサラダ ミネストローネ オレンジ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油 ごま油 オリーブ油 ごま	オリーブ地鶏 ベーコン	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん トマト	ごぼう れんこん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	443 617 794
3金	夏野菜カレー 小煮干のレモン酢あえ 元気サラダ なし	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	牛肉 ハム かつおぶし	牛乳 かえり 昆布	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン なし	471 610 829
6月	ミルクパン (幼・小12年なし) 瀬戸のうどん ひじきのサラダ 豆腐のちぎり揚げ 甘夏ゼリー	パン うどん 砂糖 でん粉 ゼリー	油	油揚げ なると ハム 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき	葉ねぎ にんじん	ごぼう キャベツ しょうが たまねぎ 甘夏	432 701 856
7火	麦ごはん さわらの照り焼き キャベツのごま酢あえ 肉じゃが	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	ごま	さわら 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	459 619 777
8水	麦ごはん 大豆と小煮干しの揚げ煮 伴三条 マーボー豆腐 なし	米 大麦 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油	大豆 ハム 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが なし	482 669 834
9木	非常食用 ビスケット (幼～小2 2枚 小3～ 3枚) 救急ミートソース焼き グリーンサラダ 野菜のスープ みかんジュース	ビスケット じゃがいも 砂糖	油	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 小松菜 パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし エリンギ みかん	444 620 820
10金	麦ごはん 鶏肉の薬味ソースがけ 小松菜のあえもの わかめのみそ汁	米 大麦 砂糖 でん粉	油	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	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 たまねぎ しめじ	499 649 783
13日	米粉パン 小さいわしのフライ ツナサラダ ポークビーンズ オレンジ	米粉パン パン粉 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油	いわし まぐろ 大豆 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ オレンジ	468 654 833
14火	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ キャベツのあえもの 高野豆腐の煮物 ももゼリー	米 大麦 でん粉 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	ちくわ かつおぶし 高野豆腐 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ もも	452 625 748
15水	コーンピラフ 豚肉のBBQソースあえ スタミナサラダ なし	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 豚肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ コーン りんご レモン もやし にんにく しょうが なし	462 640 777
18木	全粒粉パン オリーブ地鶏のガーリック焼き じゃがいもサラダ ABCスープ 手作りりんごジャム	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 米粉	油	オリーブ地鶏 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ りんご レモン	407 582 749

♥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。  
 ♥13日(月)～17日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中、太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。

## ★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	
17日	三色ごはん 大学いも わかめスープ	米 大麦 砂糖 さつまいも 春雨	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	454 602 722
21火	麦ごはん 鮭の塩焼き 小松菜のおかかあえ じゃがいも入り白みそ汁 お月見ゼリー(幼) お月見団子(小中)	米 大麦 じゃがいも こんにやく ゼリー 団子	油	鮭 かつおぶし 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ しめじ	445 613 833
22水	萩ごはん 鶏肉の柚香焼き 五色あえ まごわやさしい煮	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにやく	ごま	小豆 鶏肉 大豆 牛肉	牛乳 ひじき 昆布 ちりめん	小松菜 にんじん さやいんげん	枝豆 ゆず キャベツ コーン ごぼう しいたけ	425 695 815
24金	麦ごはん さばのみそ煮 切り干し大根のハリハリ漬け かきたま汁 りんご	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	さば 豆腐 卵 みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 大根 たまねぎ えのきたけ りんご	444 612 781
27月	スイートルールパン (幼・小12年なし) ジャージャー麺 カラフルサラダ 瀬戸の香り揚げ	パン 中華麺 砂糖 米粉	油 ごま油 ごま	豚肉 みそ えび 大豆	牛乳 ひじき かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	もやし しょうが キャベツ コーン	593 689 866
28火	わかめごはん さわらの野菜あんかけ もやしのあえもの とうふのみそ汁	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	さわら 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	517 689 808
29水	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のポン酢あえ けんちん汁	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにやく	油	豆腐 鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根	535 694 824
30木	コッペパン 白身魚のムニエル にんじんサラダ 鶏肉とうずら卵のスープ なし	パン 小麦粉	油 ごま油 オリーブ油	メルルーサ まぐろ 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん パセリ 葉ねぎ	たまねぎ エリンギ キャベツ なし	416 570 734

### 主食のビスケット、野菜が救急ミートソース焼いて、どういうこと?

給食センターでは、機械の故障や異物混入等が起こり、急にごはんやパン等の主食が提供できなくなった時に備えて、非常食用のビスケットを各学校・園に保管してもらっています。しかし、その中に賞味期限が近づいている物もあります。そこで、全てを新しいものに入れ替えるため、9月1日の「防災の日」にちなんで、給食の主食や、料理の中に混ぜ、献立に取り入れました。  
 近年、全国各地で大規模災害が起きています。「私たちの地域は大丈夫」ということは決してありません。これを機会にご家庭でも、非常食は十分な数があるか、賞味期限は切れていないか等を点検してみましょう。なお、非常食は日持ちがするといっても3～5年くらいで、それぞれ賞味期限が定められています。1年に1回は点検し、入れ替えるようにしましょう。また、乳幼児や高齢者、食物アレルギーの方がいるご家庭では、家族にあった食品を備えておきましょう。

9月9日(木)使用：非常食用ビスケットの原材料  
 小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆を含む)、ごま、練乳、  
 コーンスターチ、ブドウ糖、塩、イースト、膨張剤

### アレルギーの心配がある方へ

「非常食用ビスケット」には、以上のアレルゲンが含まれます。「乳アレルギー」を有し、アレルギー対応給食を実施している児童生徒については、代替食が提供されます。その他、アレルギーの心配のある方は、恐れ入りますが代わりにものをご持参ください。

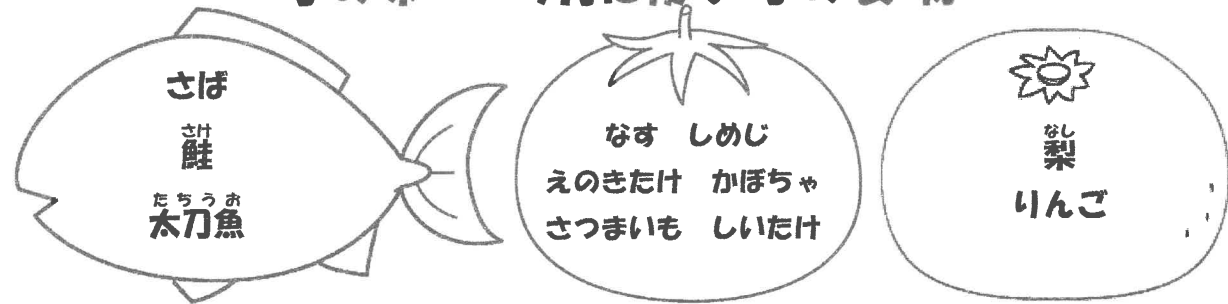
# 食育だより 9月号

観音寺学校給食センター

夏休みが終わりましたが、しばらくは暑い日が続きそうですね。体調管理には十分注意して過ごしましょう。  
さて、休み明けは、体のだるさを感じたり、寝つきや寝起きが悪くなったりしがちです。これは、不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れることが原因と考えられます。  
少しずつ「体内時計」を戻し、2学期のスタートを気持ちよくきれるよう、心がけましょう。

## 1 旬の食べ物をお知らせします！

旬の味 ~ 9月に使う旬の食材 ~



なし

香川県における「なし」の栽培は、明治42年、観音寺市豊浜町ではじまりました。この地域では甘味の強い「幸水」、1個あたりの大きさがとても大きく、強い甘味と適度な酸味が特徴の「豊水」が栽培されています。  
給食では、旬を迎える9月に、豊浜町で収穫された「なし」が登場します。甘くみずみずしい「なし」を味わいましょう。

## 2 9月の行事食をお知らせします！

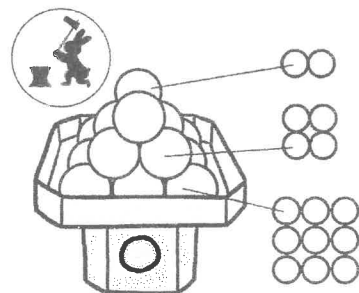
9月21日【十五夜】

9月21日は「十五夜」です。「中秋の名月」ともいい、稲穂に見立てた「すすき」を飾り、お供えものをして、秋の豊作を祈りながらお月見をします。日本では昔から、この時期に収穫される「さといも」を十五夜の日にお供えする風習があることから、「芋名月」ともいいます。地域によっては月見団子を丸い形ではなく、「さといも」の形に似せて作ることもあるようです。

給食では9月21日の当日が「十五夜」にちなんだ献立になっています。秋の収穫に感謝し、いただきます。



十五夜にかけて、15個にすることが多いようです。「三方」という台の上に重ねて置きます。



三段に重ねるときの例

## 3 「もしもの時」の備えはできていますか？

9月1日は「防災の日」です。

大規模災害などが起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、「もしもの時」に慌てずに済みます。「防災の日」をきっかけにして家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



※9月9日(木)に、「非常食用ビスケット」が主食として提供されます。  
詳しくは、「給食だより」の右下の内容をご確認ください。

## 4 わかるかな？秋に美味しい食べ物、漢字クイズ!!

□の中に、バラバラになった漢字カードを当てはめて、秋に美味しい食べ物を完成させましょう。

