

# 9月 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。  
 ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを増やしパンがつかない学年があります。  
 ♥👑のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。  
 ♥13日(月)~17日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

## ★大野原学校給食センター

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	
2 木	オリーブ地鶏と夏野菜カレー	ひじきのサラダ 小煮干しのレモン酢なし(豊水)	こめ おおむぎ さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	458 640 785
3 金	麦ごはん	豆腐の中華煮 大学いも きゅうりのナムル	こめ おおむぎ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にはねぎ	466 649 788
6 月	スイートロールパン (幼、小1、2年なし)	なす入りミートスパゲティ ココアビーンズ もやしのドレッシングあえ 甘夏ゼリー	パン スパゲッティ さとう ゼリー	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす きゅうり もやし	456 780 955
7 火	麦ごはん	鮭のごまみそかけ 肉じゃが キャベツと 小松菜のあえもの	こめ さとう おおむぎ かたくりこ じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	さけ ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	482 659 796
8 水	緊急用 ビスケット	れんこんチップス 海そうサラダ ビーフシチュー みかんジュース	ビスケット さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま バター	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ みかん にんにく	460 659 838
9 木	コッペパン	オリーブ地鶏の マーメイド焼き ゆで野菜とツナのサラダ じゃがいものカレー煮 なし(二十世紀)	パン マーメイド さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	とりにく まぐろ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	479 680 858
10 金	麦ごはん	はまちのてり焼き 筑前煮 きゅうりのレモン酢あえ ももゼリー	こめ さとう おおむぎ かたくりこ こんにやく ゼリー	あぶら	はまち とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	527 700 835
13 月	あん サンドイッチ	瀬戸のチャウダー ごぼうと れんこんのサラダ	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら ごま	あずき とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん はねぎ	444 640 809
14 火	ふるさとの食 再発見週間 ナンカレー	すずきのバジルフライ 元気サラダ りんごのゼリー	ナン さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく すずき ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン トマト	507 652 811
15 水	麦ごはん	さんまの塩焼き (スタチ添え) キャベツと きゅうりのあえもの さつまいも入りみそ汁	こめ おおむぎ さつまいも	ごま	さんま かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	476 662 768

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 木	三色ごはん ピーマンのおひたし さといも入り 白みそ汁 お月見ゼリー	こめ おおむぎ さとう さといも ゼリー	あぶら ごま	とりにく ごうやどうふ たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	はねぎ さやいんげん ピーマン にんじん	しょうが だいこん はくさい	499 683 819
17 金	麦ごはん さわらの照焼き 切干し大根の甘酢あえ 豆腐のみそ汁 おはぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ おはぎ	あぶら	さわら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん はねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ しめじ	524 680 802
21 火	カレーピラフ スタミナサラダ 英字マカロニスープ ヨーグルト	こめ さとう マカロニ	あぶら ごま	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん オクラ パセリ	たまねぎ コーン エリンギ きゅうり	456 600 711
22 水	麦ごはん 鶏肉のゆずしょうゆ焼き まごはやさしい煮 もやしの甘酢あえ 味付けのり	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ かえり ちりめん のり	にんじん さやいんげん	ゆず ごぼう しいたけ もやし きゅうり	459 614 757
24 金	麦ごはん なす入り麻婆豆腐 拌三条(パンサンスー) なし(新高なし)	こめ おおむぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なす きゅうり キャベツ	446 616 744
27 月	バターロール パン (幼、小1、2年なし) 冷やし中華そば ゴーヤと 大豆の揚げ煮 冷凍みかん	パン 中華めん さとう こめこ	ごま ごまあぶら あぶら	やきぶた たまご だいず	ぎゅうにゅう かえり	にんじん	きゅうり ゴーヤ みかん	438 646 766
28 火	いもごはん とり肉のレモン煮 ゆで野菜のホン酢あえ けんちん汁	こめ さとう さつまいも こめこ かたくりこ こんにやく	あぶら	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	レモン キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	478 670 816
29 水	萩ご飯 さばのみそ煮 キャベツと もやしのおかかあえ ふしめん汁	こめ もちごめ ふしめん	あぶら	あずき さば かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	えだまめ もやし キャベツ しめじ たまねぎ	495 677 770
30 木	コッペパン とり肉のガーリック焼き ビーンズサラダ ミネストローネ 手作りりんごジャム	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら	とりにく きんときまめ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー りんごレモン	447 613 787

給食センターでは機械の故障や異物混入等が起り、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」と関連づけて給食の献立に取り入れしました。  
 近年、全国各地で大規模災害が起きていますね。「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、防災について考えてみませんか？

アレルギー  
小麦・乳  
大豆・ごま

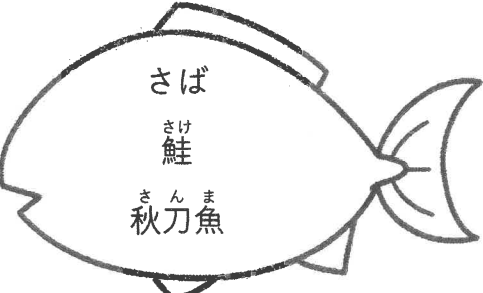
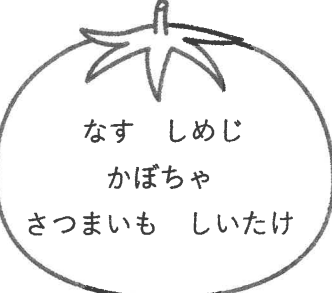

# 食育だより 9月号

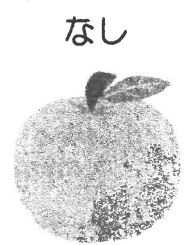
観音寺学校給食センター

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。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 ~

 <p>さば さけ 鮭 さんま 秋刀魚</p>	 <p>なす しめじ かぼちゃ さつまいも しいたけ</p>	 <p>なし 梨 りんご</p>
--	---	--



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「翠水」、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3回登場します。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！

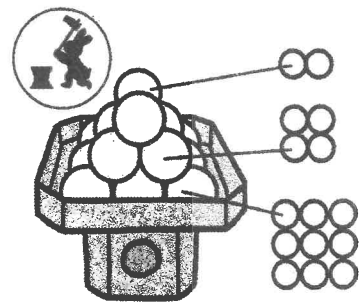
9月21日【十五夜】

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」の形に似せて作る場所もあるようです。

給食では9月16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。

### 月見団子の数

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」に慌てずにすみずみ。「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。







<b>水</b>  1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	<b>カセットコンロ・ガスボンベ</b>  お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	<b>保存性の高い食品</b>  米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。
<b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど  手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		

※9月8日(水)に、「非常食用ビスケット」が主食として提供されます。



## 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。

① □ さ	② □ さけ	③ □ さば	④ □ かき	⑤ □ くり	⑥ □ まい	⑦ □ な	⑧ □ さつ
□ ん					<b>茸</b> たけ	□ す	□ ま
□ ま							<b>芋</b> いも

鮭	秋	舞	魚	柿	刀
薩	茄	鯖	子	摩	栗

答え：①秋刀魚②鮭③鯖④柿⑤栗⑥舞茸⑦茄子⑧薩摩芋