



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	
2木	オリーブ地鶏と夏野菜のカレー	ビーンズサラダ 小煮干しのレモン酢ももゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	オリーブ どり ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かえりちりめん	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす しめじ きゅうり キャベツ レモン もも	447 648 797
3金	なす入りミートスパゲティ	キャベツのレモン酢あえ フライドポテト 冷凍みかん	スパゲッティ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ なす キャベツ きゅうり レモン みかん	402 582 716
6月	麦ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 肉じゃが もやしの甘酢あえ なし	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり なし	473 686 844
7火	レーズンパン	豚肉の香り揚げ キャベツともやしの レモン酢あえ 春雨スープ	パン でんぷん さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし レモン たまねぎ ほししいたけ	457 662 814
8水	非常食の体験 備蓄ビスケット	野菜のカレースープ煮 海藻サラダ フルーツミックス	じゃがいも さとう こむぎこ ゼリー	ごま あぶら	ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん なし もも	357 517 634
9木	三色まぜごはん	ピーマンのおひたし さといも入り白みそ汁	こめ さとう さといも	あぶら ごま	とりにく こうやどう ふ たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	ねぎ ピーマン にんじん	しょうが えだまめ ごぼう キャベツ たまねぎ しめじ	453 656 807
10金	バターロールパン	冷やしうどん すずきのバジルフライ ファイバーサラダ 冷凍パイン	パン うどん さとう	あぶら ごま	すずき ハム	ぎゅうにゅう くわわか め ひじき	ねぎ にんじん	ほししいたけ しょうが キャベツ ごぼう きゅうり コーン パイナップル	417 605 744
13日	麦ごはん	はまちの照り焼き 筑前煮 もやしの甘酢あえ 味付けのり	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま	はまち とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	436 632 777
14火	コッペパン	ポークビーンズ ごぼうとれんこんのサラダ 手作りりんごジャム	パン じゃがいも さとう しょうしんこ	あぶら ごま	だいたく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ごぼう れんこん コーン りんご レモン	425 616 758
15水	麦ごはん	マーボーなす 釜揚げいりこの磯辺揚げ 野菜とひじきのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ひじき	にんじん こまつな	なすしょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやしコーン	443 642 790

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	萩ごはん	オリーブ地鶏とピーマンの揚げ煮 野菜のおかかあえ ふしめん汁 お月見ゼリー	こめ もちごめ でんぷん さとう ふしめん ゼリー	あぶら	あずき オリーブ どり かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ わかめ	ピーマン あかピーマン こまつな にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	449 650 800
17金	あんサンド	ビーフシチュー ひじきのマリネ ミニトマト(小・中)	パン さとう じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	あずき ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう う ひじき	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり キャベツ	471 682 839
21火	米粉パン	鶏肉のハーブ焼き じゃがいものカレー煮 ツナとわかめのサラダ なし	こめ パン じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ソーセージ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン なし	463 671 825
22水	さつまいもごはん	さばのみそだれかけ 野菜のポン酢あえ けんちん汁 おはぎ	こめ むぎ さつまいも さとう こんにゃく おはぎ	あぶら	さば かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン すだち だいこん しめじ ごぼう	506 733 902
24金	ナン	キーマカレー かぼちゃフライ 元気サラダ ヨーグルト	パン さとう	あぶら	ぎゅうにく ピーマン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	428 620 763
27月	麦ごはん	さんまの塩焼きすだち添え 野菜のちりめんあえ 高野豆腐の卵とじ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	さんま かつおぶし こうやどう ふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	すだち キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ	491 711 875
28火	スイートルールパン	ジャージャー麺 ゴーヤと大豆の揚げ煮 なし	パン ちゅうかめ ん さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう う かえりちりめん	にんじん ねぎ	もやし しょうが ほししいたけ ゴーヤ なし	415 601 739
29水	麦ごはん	豆腐の中華煮 大学いも 野菜のナムル	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも みずあめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う	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	498 722 888
30木	カレーピラフ	スタミナサラダ 英字マカロニスープ ミニトマト(小・中)	こめ むぎ さとう マカロニ	あぶら ごま	とりにく ウインナー ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	にんじん オクラ パセリ トマト	たまねぎ グリーンピース きゅうり エリンギ	421 610 750

9月8日(水)の給食について

9月1日は防災の日です。それに関連させて、観音寺市で非常用に備蓄しているビスケットを期限内消費の年度のため、給食に取り入れています。乳アレルギーの除去食対応者には、パンの日と同様、アレルギー代替コッペパンがつきます。

ビスケットにふくまれる
アレルゲン

小麦・乳・ごま・大豆

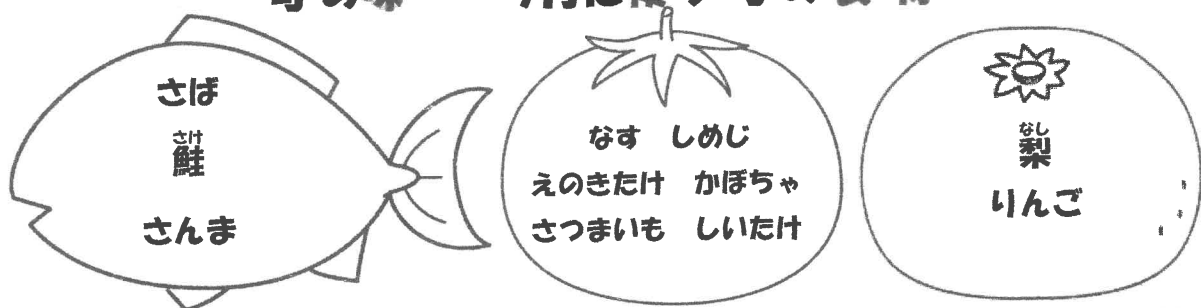
★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

食育だより 9月号

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！

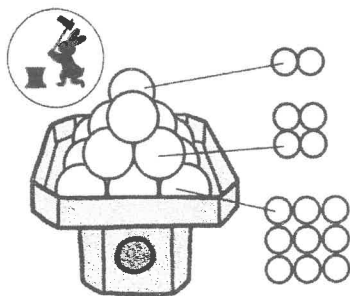
9月21日【十五夜】

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。



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。



三方に重ねるときの例

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」に慌てずすみずみます。「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。

水 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。	カセットコンロ・ガスボンベ 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。	保存性の高い食品 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。
備品類 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。
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？秋においしい食べ物、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、秋においしい食べ物を完成させましょう。

⑧	⑦	⑥	④	②	①
さつ	な	まい	かき	さけ	さ
ま	す	茸	たけ	魚	ん
芋	いも	も	⑤	③	ま
			くり	さば	
					魚

鮭	秋	舞	魚	柿	刀
薩	茄	鯖	子	摩	栗

⑧ 鮭 ⑦ 芋 ⑥ 茸 ⑤ 栗 ④ 柿 ③ 魚 ② 舞 ① 刀