

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金	ピピンバ	さつまいもチップス わかめスープ	米 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ごま	牛肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	にんにく もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	476 627 804
4月	コッペパン	魚のチリソースかけ ひじきサラダ 肉だんごのスープ オレンジ	パン でん粉 砂糖 春雨	油	メルルーサ ハム 肉団子	牛乳 ひじき	葉ねぎ にんじん	にんにくしょうが キャベツ 白菜 きくらげ たまねぎ オレンジ	440 602 783
5火	麦ごはん	さわらの西京焼き 野菜のおひたし 大根のそぼろ煮 みかん	米 大麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油	厚揚げ 鶏肉 さわら みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	大根 しょうが キャベツ もやし みかん	475 654 810
6水	麦ごはん	酢豚 小松菜のナムル フルーツポンチ	米 大麦 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん 食べて菜 小松菜	しょうがたまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ もやし にんにく みかん もも	463 647 805
7木	バターロールパン (幼小1・2年なし)	わかめうどん 納豆のかき揚げ 野菜の柚香あえ	パン うどん さつまいも じゃがいも てんぷら粉	油	鶏肉 油揚げ なると 納豆 かつおぶし	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 もやし ゆず	423 613 757
8金	豆腐入り ドライカレー	大豆の甘辛揚げ 元氣サラダ ブルーベリーゼリー	米 大麦 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	鶏肉 豆腐 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	520 712 878
11月	コッペパン	ささみのフライ ファイバーサラダ ミネストローネ メープルシロップ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ メープルシロップ	油 オリーブ油 ごま	鶏肉 ちくわ ウインナー 大豆	牛乳 青のり	小松菜 にんじん トマト	ごぼう もやし コーン たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	461 623 779
12火	麦ごはん	鮭の塩焼き 野菜のこんぶあえ 肉じゃが	米 大麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごま	鮭 牛肉	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ	425 571 778
13水	豚丼	瀬戸の香り揚げ 野菜のごま炒りあえ	米 大麦 米粉 こんにゃく 砂糖 でん粉 てんぷら粉 さつまいも	油 ごま	豚肉 えび 大豆	牛乳 かえり 青のり ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが たまねぎ しいたけ もやし 白菜	440 620 789
14木	①揚げパン ②全粒粉パン	クリームシチュー シャキシャキサラダ みかん	パン 全粒粉パン マカロニ じゃがいも 砂糖	油 ごま	鶏肉	牛乳 荳わかめ ちりめん	にんじん	たまねぎ 枝豆 コーン もやし キャベツ みかん	425 591 767
15金	夕焼けごはん	秋刀魚の塩焼きすだちぞえ 野菜のおかかあえ きんぴらごぼう (※すだちは小4～中のみ)	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ 秋刀魚 かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	枝豆 しいたけ すだち もやし キャベツ ごぼう	421 591 787

- ♥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、はいぜんしましょう。
- ♥18日(月)～22日(金) ふるさとの食再発見週間期間中、
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	
18月	米粉パン	コテージパイ じゃこサラダ ABCスープ	米粉パン じゃがいも 砂糖 マカロニ	油	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ちりめん	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	425 567 787
19火	麦ごはん	さばのみそ煮 食べて菜のおかかあえ ふしめん汁 りんご	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん	ごま	さば かつおぶし 油揚げ なると みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	食べて菜 にんじん たまねぎ りんご	440 620 806
20水	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 切り干し大根のハリハリ漬け 具だくさんみそ汁 味付けのり	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布 のり	にんじん 葉ねぎ	大根 キャベツ しめじ ごぼう 白菜	424 595 774
21木	②揚げパン ①全粒粉パン	ビーフシチュー 野菜のドレッシングあえ オレンジ	パン 全粒粉パン じゃがいも 砂糖	油 ごま	牛肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ もやし グリーンピース キャベツコーン オレンジ	435 587 787
22金	肉もつど	ねぶとのから揚げ 食べて菜のポン酢あえ 切干大根の漬物	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油	牛肉 油揚げ	牛乳 ねぶと 青のり	にんじん 食べて菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ 大根	407 604 789
25月	チキンサンド	野菜サラダ ロメインレタスのスープ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	鶏肉 ハム ちくわ ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ もやし コーン ロメインレタス エリンギ たまねぎ	451 610 807
26火	麦ごはん	煮込みおでん 大豆とかえりの揚げ煮 キャベツのあえもの	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	牛肉 うずら卵 白てんぷら 厚揚げ 大豆	牛乳 昆布 かえり みそ	にんじん 小松菜	大根 しょうが もやし キャベツ	456 634 788
27水	ちらしずし	ちくわの磯辺揚げ 酢の物 五目豆	米 砂糖 てんぷら粉	油 ごま	油揚げ 高野豆腐 えび 卵 ちくわ 大豆 鶏肉	牛乳 青のり わかめ 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ キャベツ	445 626 762
28木	ミルクパン	鶏肉のレモン煮 パンキンサラダ 野菜のスープ煮 一食用マヨネーズ りんご	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	レモン 枝豆 コーン たまねぎ キャベツ りんご	515 703 835
29金	わかめごはん	豆腐ナゲット ロメインレタスのあえもの うちこみ汁	米 でん粉 うどん	油 ごま	豆腐 鶏肉 ハム 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ ひじき	葉ねぎ 食べて菜 にんじん	しょうが ロメインレタス しめじ ごぼう 白菜	447 587 789

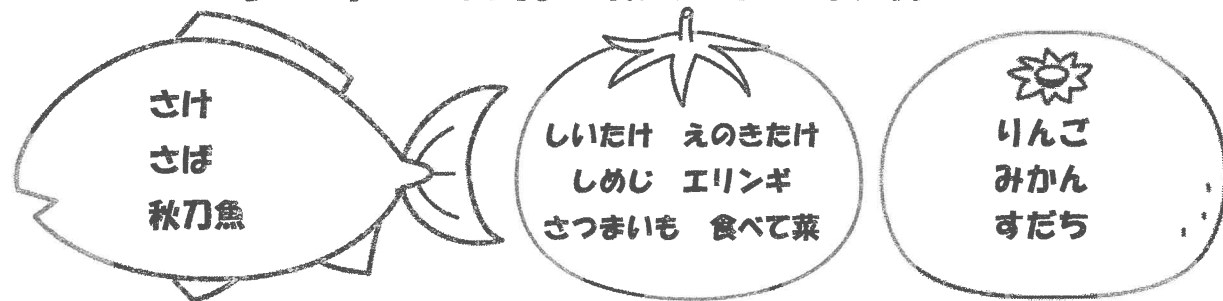
★揚げパンの日★ 揚げパンは、学校によって日が異なります。
14日(木):①中央幼・柞田小・一ノ谷小・豊田小・栗井小・常磐小・中部中
21日(木):②観音寺小・高室小・観音寺中・伊吹小中
*揚げパンでない学校は、全粒粉パンになります。



食育だより 10月号

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

旬の味 ~10月に使う旬の食材~



1 10月の行事食をお知らせします

10月10日【目の愛護デー】

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、今年は特にコロナ禍の中、利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミン

多く含む食品

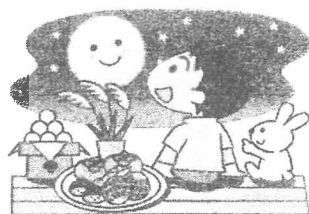
アントシアニン

目の疲労回復に良い

多く含む食品

10月18日【十三夜】

秋には、十五夜と十三夜の2回お月見があり、今年は、9月21日が十五夜、18日が十三夜です。お月見には、季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



2 地球にやさしい食生活を!

毎年10月は、国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに「ゴミ」として捨てられてしまう食品のことで、※年間約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物（約132g）を毎日捨てていることになります。

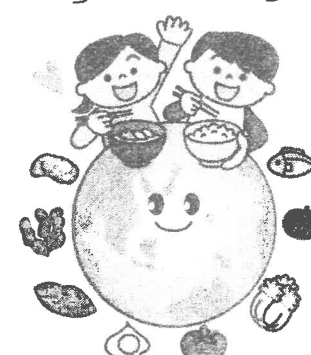
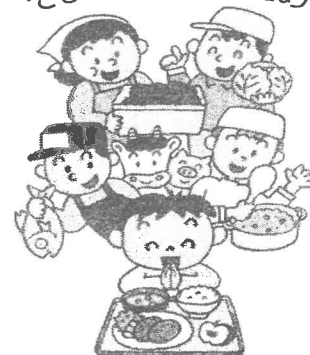
※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間3900万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が必要です。食品ロスを減らすために、今、自分たちにどんなことができるのか考えてみませんか？

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
まっすぐにしないため

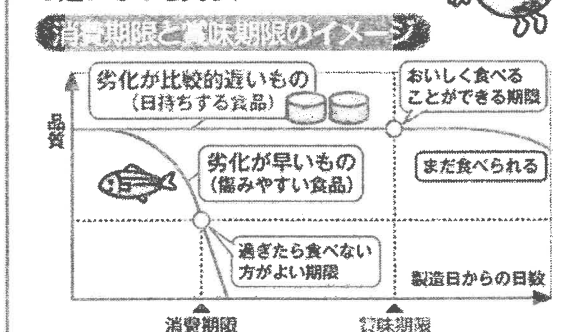
地球環境を
守っていくため



食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

①食品の種類ごとに分ける。
②それぞれの置く場所を決める。
③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
④ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。