

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・大豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | |
| 1月 | ツナサンド じゃがいもフライ ポトフ 一食用マヨネーズ | パン じゃがいも でん粉 マカロニ | 油 マヨネーズ | まぐろ 鶏肉 | 牛乳 青のり | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ エリンギ | 484 639 770 |
| 2火 | 麦ごはん さばのみそ煮 切り干し大根のハリハリ漬け ロメインレタスのかきたま汁 りんご | 米 大麦 砂糖 でん粉 | 油 ごま | さば 卵 みそ | 牛乳 昆布 | にんじん 食べて菜 葉ねぎ | しょうが 大根 ロメインレタス たまねぎ えのきたけ りんご | 395 604 782 |
| 4木 | 米粉パン 鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいもサラダ 春雨スープ | 米粉パン こうじ じゃがいも 砂糖 春雨 | ごま油 ごま | 鶏肉 ハム ベーコン | 牛乳 | にんじん 小松菜 葉ねぎ | にんにく キャベツ エリンギ たまねぎ 白菜 | 401 580 753 |
| 5金 | 麦ごはん はまちの照り焼き 五色あえ ふしめん汁 | 米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん | ごま | はまち なると 油揚げ | 牛乳 ひじき ちりめん | 小松菜 にんじん 葉ねぎ | 白菜 もやし たまねぎ | 386 628 789 |
| 8月 | ミルクパン リヨネーズポテト スパイシービーンズ 野菜のドレッシングあえ オレンジ | パン じゃがいも でん粉 砂糖 | 油 ごま | ウインナー 大豆 ハム | 牛乳 かえり | パセリ にんじん | たまねぎ キャベツ もやし コーン オレンジ | 448 629 749 |
| 9火 | 麦ごはん 秋野菜のミートソース焼き ロメインレタスのナムル いりこだしの具だくさんみそ汁 りんごゼリー | 米 大麦 さつまいも 砂糖 ゼリー | 油 ごま油 ごま | 牛肉 かまぼこ 豆腐 みそ | 牛乳 チーズ わかめ | トマト にんじん 葉ねぎ | たまねぎ ごぼう れんこん もやし ロメインレタス にんにく 大根 しょうが しめじ りんご | 503 681 827 |
| 10水 | ハヤシライス 元気サラダ 大豆と小煮干しの揚げ煮 | 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 きゅうり コーン | 464 628 811 |
| 11木 | コッペパン 鶏肉のレモン煮 ツナポテトサラダ ABCスープ クレープ(ブルーベリー味) | パン 砂糖 でん粉 じゃがいも マカロニ クレープ | 油 オリーブ油 | 鶏肉 まぐろ ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | レモン 枝豆 たまねぎ エリンギ ブルーベリー | 470 670 855 |
| 12金 | 麦ごはん 秋の味覚たっぷりハンバーグ もりもりサラダ 中華スープ 一食用ケチャップ アイス大福 | 米 大麦 パン粉 春雨 砂糖 アイス大福 | 油 ごま油 | 牛肉 鶏肉 ハム かつおぶし ベーコン かまぼこ | 牛乳 昆布 わかめ | にんじん 葉ねぎ | エリンギ ごぼう キャベツ コーン ロメインレタス たけのこ もやし きくらげ | 513 687 844 |
| 15月 | 全粒粉パン 豚肉の香り揚げ 野菜サラダ 瀬戸のチャウダー | 全粒粉パン でん粉 砂糖 米粉 じゃがいも ふしめん | 油 ごま油 | 豚肉 鶏肉 | 牛乳 生クリーム ちりめん | にんじん 葉ねぎ | しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ もやし コーン | 474 678 867 |

- ★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、はいせんしましょう。
- ★15日(月)～19日(金) ふるさと食再発見週間
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

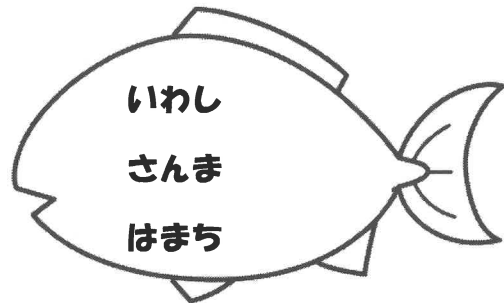
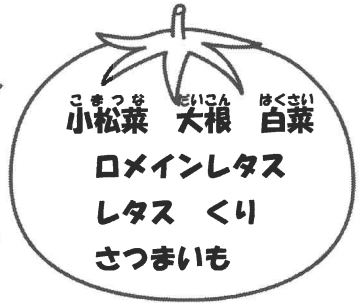

| 日曜 | 献立名 ★牛乳は毎日つきます | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | | おもに体をつくる食品(赤) | | おもに体の調子を整える食品(緑) | | エネルギー kcal 幼小中 |
|-----|--|---|-------------------------|-------------------------------|------------------|-----------------------------------|--|-------------------|
| | | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂 | 魚・肉・卵・豆・大豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | |
| 16火 | ピビンバ にんじんサラダ 大学いも みかん(中のみ) | 米 大麦 砂糖 さつまいも | 油 ごま油 オリーブ油 ごま | 鶏肉 オリーブ地鶏 まぐろ 卵 | 牛乳 ちりめん | 葉ねぎ にんじん 食べて菜 パセリ 小松菜 | にんにく もやし コーン たまねぎ みかん | 528 687 870 |
| 17水 | 白ごはん オリーブ地鶏のスタミナ焼き シャキシャキレタスと にんじんのナムル 具だくさんみそ汁 みかんのジュレ | 米 砂糖 でん粉 さつまいも ジュレ | ごま油 ごま | 鶏肉 オリーブ地鶏 油揚げ みそ | 牛乳 | 葉ねぎ にんじん | にんにく しょうが ロメインレタス たまねぎ もやし ごぼう しめじ みかん | 495 593 752 |
| 18木 | 黒糖パン 白身魚のフライ こんぶいりサラダ ビーフンスープ | 黒糖パン 砂糖 パン粉 小麦粉 ビーフン | 油 ごま油 ごま | メルルーサ 豚肉 | 牛乳 昆布 | にんじん 葉ねぎ | キャベツ もやし コーン きくらげ たけのこ | 433 589 756 |
| 19金 | 秋の香りごはん 秋刀魚の塩焼き 大根のあえもの 荳わかめのきんぴら | 米 こんにゃく 砂糖 | 油 ごま くり | 油揚げ 鶏肉 秋刀魚 かつおぶし | 牛乳 荳わかめ | にんじん 食べて菜 さやいんげん | しめじ しいたけ 枝豆 大根 キャベツ ごぼう | 473 597 706 |
| 22月 | コッペパン かみかみ天ぷら ロメインレタスのサラダ スープカレー | パン てんぷら粉 砂糖 じゃがいも さつまいも | 油 オリーブ油 | ちくわ 大豆 鶏肉 えび | 牛乳 かえり 青のり | にんじん 葉ねぎ | ごぼう キャベツ ロメインレタス もやし たまねぎ | 400 642 762 |
| 24水 | 古代米入りごはん 揚げ豆腐の肉みそかけ 大根の煮物 野菜のごま炒りあえ | 米 古代米 でん粉 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ | 牛乳 ちりめん | にんじん さやいんげん | しょうが 大根 白菜 もやし | 529 693 886 |
| 25木 | レーズンパン 鶏肉のガーリック焼き 食べて菜のサラダ 具だくさんスープ | パン 砂糖 春雨 | ごま | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 わかめ | 食べて菜 にんにく 葉ねぎ | レーズン にんにく キャベツ 白菜 もやし コーン えのきたけ | 483 605 787 |
| 26金 | 麦ごはん はまちの照り焼き りんご入り らりるれレタスサラダ 高室秘伝の白みそ汁 いちごゼリー | 米 大麦 砂糖 でん粉 こうじ ゼリー | 油 | はまち 豚肉 ちくわ えび天 みそ | 牛乳 | にんじん 小松菜 葉ねぎ | ロメインレタス セロリー 大根 りんご コーン 白菜 ごぼう レタス いちご | 481 603 731 |
| 29月 | バターロールパン (幼小1・2年なし) しっぽうどん 野菜のかき揚げ じゃこサラダ | パン うどん 里芋 じゃがいも さつまいも てんぷら粉 | 油 ごま油 ごま | 鶏肉 油揚げ なると ちくわ | 牛乳 ちりめん | にんじん 葉ねぎ 食べて菜 | 大根 ごぼう しめじ キャベツ もやし | 431 673 848 |
| 30火 | 麦ごはん オリーブ地鶏のからあげ 讃岐サラダ 秋の味覚たっぷりみそ汁 味付けのり りんごゼリー | 米 大麦 でん粉 さつまいも じゃがいも こんにゃく 砂糖 ゼリー | 油 ごま油 | 鶏肉 オリーブ地鶏 油揚げ みそ | 牛乳 ちりめん のり | ブロッコリー 金時にんじん にんじん 葉ねぎ | ロメインレタス コーン しめじ しょうが ごぼう えのきたけ にんにく りんご | 504 695 871 |

★…観音寺中学校リクエスト給食 中学校2年生が家庭科の授業を通して、「観音寺の魅力のアピールできるリクエスト給食」について献立を作成しました。ぜひ、味わって欲しいと思います。
 なお、オリーブ地鶏を使用した料理が登場しますが、使用量の関係から、オリーブ地鶏と県産の鶏肉を合わせて使用します。1月には中部中学校のリクエスト給食も登場する予定です。 当日の給食をお楽しみに～！！

食育だより 11月号

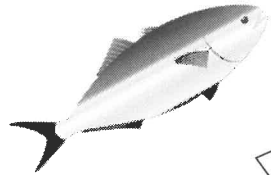
木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。これからは、新型コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザなどの流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

旬の味 ~ 11月に使う旬の食材 ~

| | | |
|---|---|---|
|  <p>いわし さんま はまち</p> |  <p>小松菜 大根 白菜 ロメインレタス レタス くり さつまいも</p> |  <p>りんご みかん</p> |
|---|---|---|

1 旬の食べ物をお知らせします!

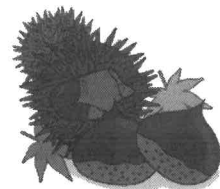
はまち



香川県の漁業の約7割が「育てる漁業」といわれる養殖で、その中心となっているのが「はまち」です。「はまち」の養殖が盛んに行われるようになったのは、現在の東かがわ市引田出身の野網和三郎さんの功績によるものです。昭和3年、日本で初めて「はまち」の養殖に成功し、平成7年の11月7日、香川県に住む人たちにとって「はまち」がもっと親しみやすいものになるように、「はまち」を香川県の「県産品」として認定しました。

給食では、11月5日(金)・26日(金)に登場します。味わっていただきます。

くり



栗の実は3つの皮で覆われています。一番外の皮は「いが」と呼ばれるとげの皮。「いが」をとると、2番目に茶色の硬い皮がでてきます。3番目に渋皮があります。このように、栗は甘くておいしいので、鳥や動物たちに狙われやすいため、3つの皮で実を守っているのです。

給食では、11月19日(金)に「栗」の入った「秋の香りごはん」が登場します。旬の食材を味わいましょう。

2 11月8日は、何の日?



11月8日は「1(い)・1(い)・8(は)」の語呂合わせから「いい歯の日」となっています。食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる「健康な歯」をつくりましょう。



3 歯にならない食生活のコツ 歯がある人は、早めに治療しましょう

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>よくかんで食べる</p>  | <p>おやつをダラダラ食べない</p>  | <p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p>  | <p>食べたらしつかり歯をみがく</p>  |
|---|---|--|--|

3 「和食」を見直そう!



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか? ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

11月24日

和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>  | <p>はしを正しく使って食べる</p>  | <p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>  | <p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>  | <p>旬の食べ物を味わう</p>  |
|--|---|---|---|--|