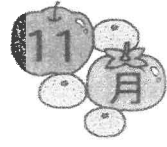


2021年



給食だより

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月	きなこ揚げパン	地元野菜のクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん たまねぎ だいこん レタス コーン きゅうり キャベツ	455 651 822
2火	麻婆丼	焼きいも かえりのごま味 かき	こめ おおむぎ さとう かたくり こ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ しょうが にんにく たまねぎ かき	495 665 802
4木	麦ごはん	とり肉の薬味ソースかけ 食べて菜のおひたし じゃがいものみそ汁 りんごゼリー	こめ おおむぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	はねぎ たべてな にんにく しょうが はくさい たまねぎ しめじ	473 634 764
5金	麦ごはん	はまちのてり焼き 五色あえ 豆腐のみそ汁	こめ おおむぎ かたくり こ さとう	ごま	はまち とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん はねぎ きゅうり もやし コーン しめじ	477 664 794
8月	ツナ入り野菜 サンドイッチ	かぼちゃの 鹿の子揚げ 野菜のスープ煮	パン じゃがいも	マヨ (卵不使用) あぶら	まぐろ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ロメインレタス キャベツ きゅうり たまねぎ	440 609 761
9火	麦ごはん (少なめ)	しっぽうどん ちくわのいそべあげ キャベツのごま酢あえ ふりかけ(のり・おかか除外)	こめ うどん おおむぎ さといも こむぎ こ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり のり	にんじん はねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	463 654 780
10水	麦ごはん	釜揚げいりこのいそべ揚げ 肉じゃが 食べて菜とキャベツの レモン酢あえ 味付けのり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	ぎゅうにゅう いわし のり	にんじん はねぎ たべてな	たまねぎ キャベツ	480 672 817
11木	バター ロールパン (幼、小1、2年なし)	トマトのペンネ 元気サラダ パイナップル	パン ペンネ さとう	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんにく コーン たまねぎ パセリ ニンジン エリンギ キャベツ きゅうり	430 609 744
12金	くりごはん	さけの薬味ソースかけ もやしのドレッシングあえ とうふ汁 みかん	こめ さとう	くり あぶら	さけ ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし みかん えのきたけ	455 610 724
15月	米粉パン ふるさとの食 再発見週間	オリブ牛のビーフシチュー ごぼうとれんこんの サラダ きなこビーンズ	パン じゃがいも こむぎ こ さとう	あぶら バター ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ だいた ず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン	456 658 835
16火	肉もつそ	さわらの塩焼き 野菜の甘酢あえ ふしめん汁	こめ こんにやく さとう ふしめん	あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さわら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	453 606 749

♡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、はいぜんしましょう。
 ♡15日(月)～19日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の太文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。★観音寺市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	
17水	古代米いり ご飯	鶏肉のごまみそかけ 切干大根のハリハリサラダ わかめ汁 りんご	こめ くろまい さとう	ごま ごまあぶら	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが だいこん きゅうり えのきたけ りんご	451 617 755
18木	秋なす入り カレーライス	ひじきのマリネ みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ なす みかん にんにく きゅうり キャベツ	472 647 779
19金	秋の香り ごはん	さばのしお焼き 食べて菜のポン酢あえ 茎わかめのきんぴら	こめ こんにやく さとう	くり あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たべてな しいたけ しめじ キャベツ ごぼう	442 606 726
22月	コッペパン	とり肉のガーリック焼き ブロッコリーのドレッシングあえ 瀬戸のチャウダー いちごジャム	パン さとう じゃがいも ふしめん こめ こ ジャム	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	ブロッコリー にんじん はねぎ にんにく キャベツ コーン しめじ たまねぎ エリンギ	479 662 830
24水	カレーピラフ	ビーンズサラダ にら玉スープ ミニトマト(幼稚園なし)	こめ さとう かたくり こ	あぶら	ぶたにく ベーコン きんときまめ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ミニトマト たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ きゅうり	432 613 768
25木	コッペパン	とり肉のレモン煮 ごぼうのサラダ レタスのスープ	パン こめ かたくり こ さとう	あぶら ごま	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ロメインレタス ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	445 635 801
26金	おいでまい ごはん	いかのさらさ揚げ 里芋と大根の煮物 小松菜のおひたし	こめ さとう かたくり こ こめ さといも こんにやく	あぶら	いか ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが だいこん はくさい	443 617 746
29月	バター ロールパン (幼、小1、2年なし)	みそラーメン ロメインレタスの ごまドレッシングあえ ガトーショコラ	パン 中華めん さとう デザート	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ロメインレタス にんにく はくさい もやし キャベツ コーン	555 691 802
30火	麦ごはん	鶏肉のゆずしょうゆ焼き ゆで野菜のポン酢あえ さつまいも入りみそ汁 しょうゆ豆	こめ おおむぎ さつまいも	あぶら	とりにく あぶらあげ そらまめ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ ゆず キャベツ しめじ たまねぎ	456 628 767

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

栄養バランスの良い食事



適度な運動



十分な睡眠



こまめな手洗い

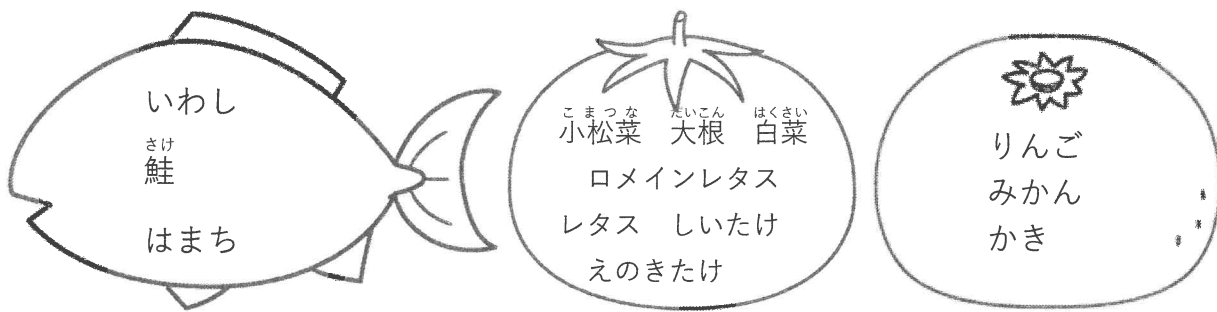


だんだんと寒さが増して、新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

食育だより 11月号

まぎ は あか きいろ いろ あき らか かん ませつ
 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、^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしょう}感染症に加え、^{かぜ}風邪や^{りゅうこう}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 ~

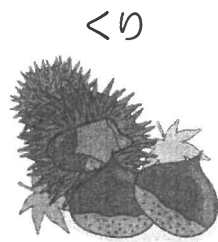


1 旬の食べ物をお知らせします!



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、世界で初めて「はまち」の養殖に成功し、平成7年の11月7日、香川県に住む人々にとって「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「県魚」として定めました。
 給食では、11月5日(金)に登場します。味わっていただきましょう。

くり
 栗の実(くり)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12日(金)に「くりごはん」と19日(金)に「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。



むし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>食べたらしっかりと歯をみがく</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ます。



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>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------