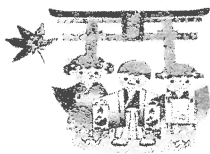


給食だより



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。
 - ♥15日(月)～19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	
1月	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 野菜のごま酢あえ 筑前煮 みかん	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	あぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう う	ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし れんこん ごぼう ほししいたけ みかん	448 649 798
2火	ミルクパン	鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ 春雨スープ りんご	パン じょうしんこ でんぶん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう う	チンゲンサイ にんじん	レモン きゅうり きゃべつ たまねぎ ほししいたけ りんご	481 697 857
4木	麦ごはん	はまちの照り焼き 五色あえ 豚汁 味付けのり	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	ごま	はまち ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ひじき のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン ごぼう だいこん しめじ	446 646 795
5金	スイートルールパン	五目ラーメン かみかみ天ぷら ロメインレタスと こまつなのあえ物 レモンゼリー	パン ちゅうかめん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ だいず ちくわ ハム	ぎゅうにゅう う かえりちり めん	にんじん ねぎ ロメインレタス こまつな	もやしはくさい たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ごぼう	465 674 829
8月	三色まぜごはん	野菜のおかかあえ さといも入り白みそ汁	こめ さとう さといも	あぶら	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 う ちりめん じゃこ	ねぎ こまつな にんじん	しょうが えだまめ きゃべつ ごぼう はくさい だいこん しめじ	431 625 769
9火	レーズンパン	鶏肉のガーリック焼き ごぼうのサラダ 野菜のスープ煮	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく かまぼこ ソーセージ いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	にんじん	ごぼう れんこん きゅうり コーン だいこん たまねぎ レタス しめじ	439 636 782
10水	豆腐入りドライカレー	じゃがいもサラダ 小煮干しのレモン煮 ミニトマト(小・中)	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう う かえりちり めん	ねぎ にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが レモン	440 638 785
11木	肉もつそ	開きあじのから揚げ もやしの甘酢あえ もずくのみそ汁	こめ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ もずく	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ もやし きゅうり たまねぎ しめじ	430 623 766
12金	ツナサンド	クリームシチュー 海藻サラダ オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ さとう	マヨネーズ バター ごま あぶら	まぐろ ベーコン とりにく いんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ きゃべつ オレンジ	446 646 795
15月	麦ごはん	鶏肉の薬味ソースかけ 白菜のあえ物 じゃがいものみそ汁 かき	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ しめじ かき	440 637 784

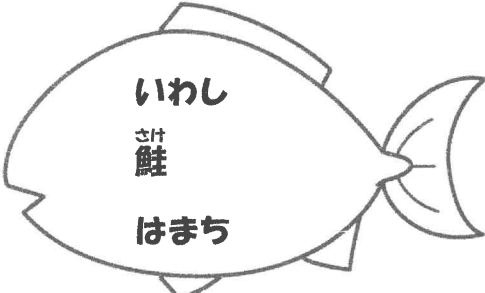


日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16火	全粒粉パン	白身魚のチリソースかけ ロメインレタスのサラダ ポトフ	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ ハム ぶたにく ウインナー いんげんまめ	ぎゅう にゅう	ねぎ ロメインレタス にんじん	にんにく きゃべつ たまねぎ だいこん しめじ	466 675 830
17水	麦ごはん	マーボー豆腐 小松菜とひじきのナムル 大学いも	こめ むぎ さとう でんぶん 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 ひじき	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし コーン	499 723 889
18木	秋の香りごはん	さんまの塩焼きすだち添え 大根のあえ物 すまし汁	こめ こんにやく さとう	くり	とりにく あぶらあげ さんま かつおぶし とうふ	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん たべてな ねぎ	ごぼう えだまめ ほししいたけ すだち だいこん きゃべつ たまねぎ えのきたけ	440 638 785
19金	バターロールパン	しっぽううどん ちくわの磯辺揚げ じゃこサラダ ヨーグルト	パン うどん 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 ちくわ	ぎゅう にゅう あおのり ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ きゃべつ もやし	433 628 772
22月	麦ごはん	さばのみそだれかけ 切り干し大根のハリハリ漬 かけ かき玉汁 りんご	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま	さば とうふ たまご	ぎゅう にゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ りんご	444 643 791
24水	麦ごはん	さけの塩焼き 野菜のごま炒りあえ 具だくさんのみそ汁 しょうゆ豆	こめ むぎ さとう	ごま	さけ とうふ あぶらあげ しょうゆまめ	ぎゅう にゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	きゃべつ きゅうり コーン だいこん はくさい しめじ	399 578 710
25木	古代米ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 里芋と大根の煮物 食べて菜のおひたし	こめ むぎ くらまい でんぶん さとう こんにやく	あぶら ごま	とうふ ぶたにく かつおぶし	ぎゅう にゅう	にんじん たべてな	しょうが だいこん ほししいたけ きゃべつ もやし	448 649 798
26金	黒糖パン	じゃがいものミートソース焼 き 元気サラダ 英字マカロニスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし ベーコン いんげんまめ	ぎゅう にゅう チーズ こんぶ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン エリンギ	429 622 765
29月	麦ごはん	さわらのごまだれかけ 食べて菜のごま酢あえ 荻わかめのきんぴら	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく	ごま あぶら	さわら ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぎゅう にゅう きわかめ	にんじん たべてな さやいんげん	しょうが きゃべつ もやし ごぼう ほししいたけ みかん	436 632 777
30火	米粉パン	鶏肉のママレード焼き にんじんサラダ 中華風スープ りんご	こめ パン マーマレード	あぶら	とりにく まぐろ とうふ ベーコン	ぎゅう にゅう	にんじん パセリ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ りんご	400 580 713

★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 11月号

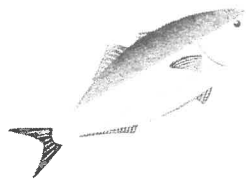
木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。これからは、新型コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザなどの流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

旬の味 ~ 11月に使う旬の食材 ~

 <p>いわし さけ 鮭 はまち</p>	 <p>小松菜 大根 白菜 ロメインレタス レタス しいたけ えのきたけ</p>	 <p>りんご みかん かき</p>
---	---	--

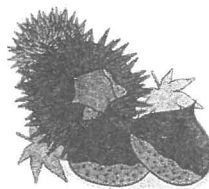
旬の食べ物をお知らせします!

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」として定められました。給食では、11月4日(木)に登場します。味わっていただきましょう。

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18日(木)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。

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

「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。

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