

2月 給食だよ



2022年

♥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。
 ♥14日(月)~18日(金) ふるさとの食再発見週間です。
 期間中、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
			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 火	麦ごはん	いわしのかば焼き風 もやしのあえもの すまし汁 節分デザート(幼) 節分豆(小・中)	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	いわし 豆腐 油揚げ かまぼこ 大豆	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	しょうが もやし 白菜 えのきたけ たまねぎ	501 667 788
2 水	中華丼	小松菜のおかかあえ 大豆と小煮干しのいそ味 りんご	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	豚肉 うずら卵 えび かつおぶし 大豆	牛乳 かえり 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 きくらげ キャベツ もやし りんご	456 662 819
3 木	コッペパン	鶏肉のガーリック焼き にんじんサラダ 冬野菜のスープ煮 スイートスプリング	パン じゃがいも	油 オリーブ油	鶏肉 まぐろ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ 白菜 大根 スイートスプリング	412 577 769
4 金	三色ごはん	かみかみ天ぷら 切り干し大根の煮物	米 大麦 砂糖 てんぷら粉	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 卵 竹輪 大豆 油揚げ	牛乳 昆布 かえり 青のり	小松菜 にんじん	しょうが 大根	471 629 629
7 月	スイートルールパン (幼小1・2年なし)	五目ラーメン 食べて菜のあえもの 豆腐のちぎり揚げ	パン 中華麺 でん粉	油 ごま油	豚肉 なると 豆腐 鶏肉 かつおぶし	牛乳	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	528 651 816
8 火	麦ごはん	さばの幽庵焼き キャベツのごま炒りあえ 豚汁 焼きのり	米 大麦 さつまいも こんにやく	ごま	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん のり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう 大根 ゆず	474 628 784
9 水	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のごまあえ 大根の煮物 味付けのり	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豆腐 鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 大根	453 614 772
10 木	①揚げパン ②全粒粉パン	もやしのサラダ カレースープ ネーブルオレンジ	パン 全粒粉パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ ロメインレタス もやし ネーブルオレンジ	432 572 755
14 月	ミルクパン	コテージパイ キャベツのサラダ レタススープ	パン じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 食べて菜	たまねぎ にんにく キャベツ コーン レタス エリンギ	420 599 768

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
			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	
15 火	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 野菜の塩昆布あえ 肉じゃが いよかん	米 大麦 でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	鶏肉 生肉	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ たまねぎ いよかん	473 652 806
16 水	わかめごはん	鮭の塩焼き キャベツのレモン酢あえ きんぴらごぼう	米 大麦 砂糖 こんにやく	ごま油 ごま	鮭 豚肉	牛乳 わかめ 荳わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし レモン ごぼう	434 568 724
17 木	②揚げパン ①全粒粉パン	ビーフシチュー ロメインレタスのサラダ オレンジ	パン 全粒粉パン じゃがいも 砂糖	油 ごま	牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ ロメインレタス 白菜 コーン オレンジ	430 680 725
18 金	肉もつど	ねぶとのから揚げ 食べて菜のポン酢あえ まごわやさしい煮	米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま	牛肉 かつおぶし 大豆 豚肉	牛乳 ねぶと 昆布 ちりめん	にんじん 食べて菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 もやし	455 636 791
21 月	バターロールパン (幼小1・2年なし)	瀬戸のうどん 五色あえ ちくわの磯辺揚げ	パン うどん てんぷら粉 砂糖	油 ごま	油揚げ なると 竹輪	牛乳 わかめ 青のり ひじき ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	大根 ごぼう 白菜 もやし	410 595 745
22 火	麦ごはん	マーボー豆腐 小松菜のナムル 大学いも	米 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし	455 636 786
24 木	米粉パン	揚げぎょうざ 具だくさんスープ フルーツ白玉	米粉パン 春雨 白玉団子	油 ごま油	ぎょうざ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ きくらげ えのきたけ たまねぎ みかん もも	486 697 786
25 金	ぎゅうぎゅうカレー	大豆と小煮干しの揚げ煮 元気サラダ デコポン	米 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖	油	牛肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 かえり 昆布	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン デコポン	495 680 869
28 月	チキンカツサンド	カラフルサラダ ABCスープ お茶ムース	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ ムース	油	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	ロメインレタス コーン たまねぎ お茶	504 630 792

★揚げパンの日について★ 揚げパンは、学校によって日が異なります。 10(木):①観音寺小・高室小・観音寺中・伊吹小中

17(木):②中央幼・柞田小・常盤小・栗井小・豊田小・一ノ谷小・中部中

※揚げパンでない学校は、全粒粉パンが付きます。

暦の上では春を迎えている2月ですが、1年で最も寒い時期とも言われています。寒い日が続くので、朝起きるのがつらい人も多いのではないのでしょうか？

寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんは、脳のエネルギーとなり、体温を上げ、1日を元気にスタートすることができます。しっかり食べて、寒い日々を乗り越えましょう。


しゅん あじ 旬の味 ~ がつ つか しゅん しょくざい 2月に使う旬の食材 ~



いわしのり

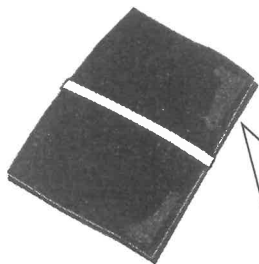


小松菜 白菜 大根
食べて菜 レタス
ロメインレタス
ブロッコリー



テコポン
ネーフルオレンジ
スイートズプリング

1 旬の食べ物をお知らせします！



のり

のりは江戸時代に東京湾で養殖が始まったと言われています。香川県では高松から引田の沿岸部や小豆島や直島などで養殖が盛んに行われています。のりの収穫は11月~3月頃で、生長したのりを7日~10日おきに摘み取ります。のりは適度な甘みと独特な香りを持ち、ビタミン、ミネラルなどの栄養素がバランスよく含まれており、その中でも最初に摘み取ったものは「初摘みのり」と呼ばれ磯の香りと栄養価が高いのが特徴です。


その「初摘みのり」をみなさんに味わってほしいと、香川県漁業協同組合連合会ならびに香川県のり養殖研究会からいただいた『焼きのり』を2月8日、『味付けのり』を2月9日に提供します。味の違いを楽しんで欲しいと思います。

香川県観音寺市は全国に誇れる「レタス」の生産地として近年、注目されています。その品種こそ「らりるれレタス」です。

このレタスは、瀬戸内の恵まれた気候と徹底した安全へのこだわりが合わさってできた高品質のレタスです。葉の色は淡い緑色で、一枚一枚の葉が厚く、色・艶がよいのが特徴です。食べると甘味が強く、日持ちし、時間がたってもみずみずしいということから、人気となりました。

給食ではこの「らりるれレタス」を使った、サラダや汁物が登場します。

レタス

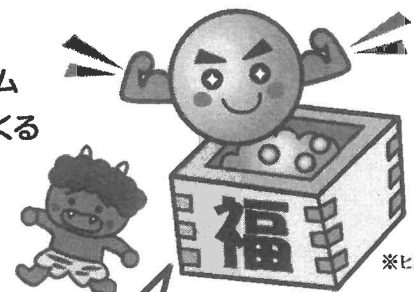


2 大豆の良さを見直そう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防



- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用※
- レシチン……動脈硬化予防※

※ヒトにおける有効性については、まだ十分な情報がありません。

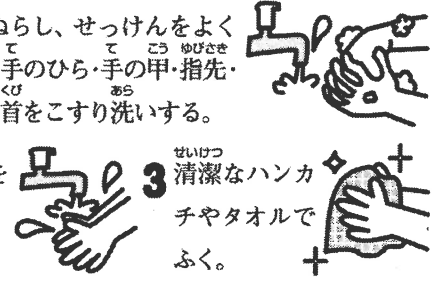
栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

3 体調管理を万全に！！

風邪やインフルエンザ、そして新型コロナウイルス感染症の拡大が止まりません。予防の基本は、手洗い・うがいをすることです。また食事を抜いたり寝不足だったりすると、免疫力や抵抗力が落ち、体調が崩れやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。


★手洗いの方法

- 1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。
- 2 流水で泡を流す。
- 3 清潔なハンカチやタオルでふく。



★うがいの方法


- 1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。
- 2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でどの奥をゆすぎ、水を吐き出す(2~3回繰り返す)。



★風邪予防に役立つ食べ物

みかん

皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」を多く含んでいます。じょうのう膜(果肉を包む袋)には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれますので、気にならなければ袋ごと食べるのがおすすめです。



お茶

緑茶、ほうじ茶、ウーロン茶、紅茶などに含まれる「カテキン類」には、抗菌・抗ウイルス作用があります。飲むだけでなく、うがいに使うのも効果的です。

