

# 3月 給食だより



2022年



観音寺学校給食センター

- ♥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。
- ♥14日(月)~18日(金) ふるさとの食再発見週間  
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。

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火	ビビンバ	れんこんチップス わかめスープ いよかんゼリー	米 大麦 砂糖 さつまいも 春雨 ゼリー	油 ごま油 ごま	牛肉 卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし れんこん たまねぎ エリンギ いよかん	489 629 796
2水	麦ごはん	さばのみそ煮 野菜のおひたし ふしめん汁 ひなあられ	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん ひなあられ	ごま	さば かつおぶし 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし たまねぎ	511 743 913
3木	①揚げパン ②全粒粉パン ブルーベリージャム	にんじんサラダ チャウダー いちご	パン 全粒粉パン 砂糖 じゃがいも 米粉 ジャム	油 オリーブ油	まぐろ 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン いちご ブルーベリー	472 603 764
4金	祝 わかめごはん	鶏肉のから揚げ 元気サラダ 豚汁 お祝いデザート(伊吹・中)	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにやく ゼリー	油	鶏肉 ハム かつおぶし 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん トマト 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン ごぼう 大根	528 714 857
7月	コッペパン	魚のピザ焼き ロメインレタスのサラダ ABCスープ デコポン	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ロメインレタス コーン エリンギ デコポン	400 556 687
8火	肉もつそ	揚げ豆腐のごまだれかけ 野菜のおかかあえ 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 豆腐 かつおぶし 大豆 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ ごぼう 枝豆 しょうが キャベツ	482 653 836
9水	麦ごはん	鶏肉のスタミナ焼き ロメインレタスのナムル 具だくさんみそ汁 いよかん	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし ロメインレタス しめじ いよかん	423 601 749
10木	②揚げパン ①全粒粉パン ブルーベリージャム	ファイバーサラダ ポトフ オレンジ	パン 全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 ごま油 ごま	竹輪 ウインナー	牛乳 荳わかめ ひじき	にんじん パセリ	ごぼう コーン キャベツ たまねぎ エリンギ オレンジ ブルーベリー	462 584 740
11金	わかめごはん	鮭の塩焼き 野菜のあえもの 沢煮わん お祝いデザート(幼・小)	米 大麦 ゼリー	油	鮭 かつおぶし 豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	食べて菜 にんじん さやいんげん 小松菜	もやし しょうが ごぼう しいたけ	500 617 卒業式

★揚げパンの日について★ 3日(木):①観小・高室小・観中・伊吹 10日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小・中部中  
※揚げパンでない学校は「全粒粉パンとブルーベリージャム」がつきます。

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	
14月	米粉パン	スズキフライ ポテトサラダ 春雨スープ 一食用マヨネーズ オレンジ	米粉パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 春雨	油 マヨネーズ	スズキ ハム ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ	枝豆 コーン たまねぎ キャベツ しいたけ オレンジ	308 614 789
15火	牛丼	野菜のナムル スパイシービーズ	米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	牛肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが	430 614 752
16水	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 野菜のごま炒りあえ けんちん汁 デコポン	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにやく	ごま	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし 大根 ごぼう デコポン	卒園式 566 690
17木	ふるさとの食 再発見週間 カレーそばろサンド	じゃこサラダ ハニーかぼちゃ いちご	パン 砂糖	油 ごま油 ごま	牛肉 豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ レモン いちご	420 597 756
18金	麦ごはん	手作りハンバーグ 春野菜サラダ かきたま汁 オレンジ	米 大麦 パン粉 砂糖 でん粉	オリーブ油	牛肉 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく レタス ロメインレタス キャベツ コーン オレンジ	修了式 卒業式 814
22火	麦ごはん	白身魚の野菜あんかけ 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ふりかけ	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	メルルーサ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ふりかけ	葉ねぎ にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 白菜	— 602 757
23水	ハヤシライス	野菜サラダ フルーツポンチ	米 大麦 砂糖 ゼリー	油 ごま	豚肉	牛乳 昆布	にんじん トマト	エリンギ しめじ たまねぎ にんにく キャベツ もやし みかん もも いちご	— 598 741



卒業生のみなさんは、給食時間にどんな思い出ができましたか。日々の給食から、様々なことを感じ、学んでくれたでしょうか。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにもつながります。給食から学んだことを生かして健康で充実した毎日を送ってほしいと思います。

1年間、ありがとうございました

保護者の皆さま、今年度も給食運営のご理解とご協力をいただきありがとうございました。引き続き、安全・安心な学校給食を提供できるよう、努めてまいりますので、よろしくお祈りいたします。



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しも終わりに近づいてきました。昨年引き続き、新型コロナウイルス感染症の流行によって、我慢を強いられること、自粛しなければならなかったことも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康によい効果をもたらすことがさまざまな研究によって分かってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける  
★配食サービスの活用  
★離れている家族とはオンラインで



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

## 1 3月の行事食をお知らせします！



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

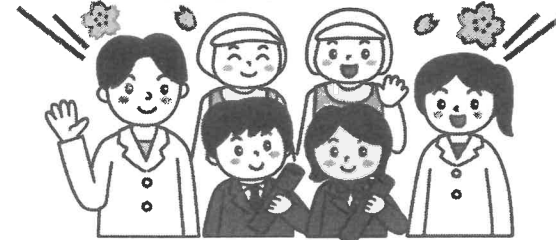
<p><b>ちらしずし</b></p> <p>ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p><b>ひなあられ</b></p> <p>関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。</p>
<p><b>はまぐりのお吸い物</b></p> <p>はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになりますように」という願いを込めて使われます。</p>	<p><b>ひしもち</b></p> <p>厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。</p>

## 2 給食時間をふり返ってみよう！

この1年間の給食時間をふり返り、よくできたことに○、少しできたことに△、できなかったことに×をつけましょう。……は、自由に書きましょう。

<p>給食の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べるとき以外、マスクをしてい</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、が学べた。</p>

## 中学3年生・小学6年生のみなさん ご卒業おめでとございます



友達や先生方との別れはさみしいものですが、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。

これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通して、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、様々なことを感じ、学んでもらえたなら嬉しいです。