

# 4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くましょう。

●👑 のついているものは手袋をして、はいせんしましょう。

●18日(月)～ 22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。

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	
7木	チキンサンド 春野菜サラダ ABCスープ いちご	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ ロメインレタス コーン たまねぎ いちご	408 541 748
8金	ぎゅうぎゅうカレー 元気サラダ フルーツポンチ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	牛肉 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ にんにく 枝豆 コーン キャベツ きゅうり みかん もも	479 669 830
11月	黒糖パン 鶏肉のガーリック焼き スナップえんどうのサラダ 中華スープ オレンジ	黒糖パン 砂糖	オリーブ油	鶏肉 豚肉	牛乳 ちりめん	スナップえんどう にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ しいたけ きくらげ オレンジ	366 501 628
12火	麦ごはん さばのみそ煮 小松菜のあえもの 新じゃが煮	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	さば かつおぶし 牛肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ	441 625 781
13水	麦ごはん マーボー豆腐 野菜のナムル 大豆と小煮干のあげ煮	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	432 601 746
14木	①きなこ揚げパン ②コッペパン ブルーベリージャム にんじんサラダ ポトフ オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 オリーブ油	まぐろ ウインナー きなこ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ オレンジ ブルーベリー	442 631 808
15金	ピビンバ 大豆の甘辛あげ わかめスープ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	牛肉 卵 大豆 ベーコン	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし エリンギ たまねぎ	459 601 774
18月	バターロールパン (幼小1・2年なし) ナポリタンスパゲッティ アスパラガスのサラダ かえりのカレー味	パン スパゲッティ 砂糖	油 オリーブ油	ウインナー ベーコン	牛乳 かえり	にんじん ピーマン トマト アスパラガス	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし コーン にんにく	383 681 850
19火	豚丼 豆腐ナゲット 五色あえ 河内晩柑	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	豚肉 豆腐 鶏肉 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ 河内晩柑	482 628 802

★揚げパンの日について★ 14日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・栗井小・豊田小・一ノ谷小・中部中 21日(木):①観小・高室小・観中・伊吹  
※揚げパンでない学校は「コッペ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	
20水	わかめごはん ちくわの煎茶あげ きゅうりのあえもの ふしめん汁 いちごゼリー	米 大麦 てんぷら粉 ふしめん ゼリー	油 ごま	ちくわ 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ 煎茶 いちご	481 632 774
21木	②きなこ揚げパン ①コッペパン ブルーベリージャム ツナサラダ ビーフンスープ オレンジ	パン 砂糖 ビーフン ジャム	油 ごま油 オリーブ油	豚肉 まぐろ うずら卵 きな粉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜 きくらげ オレンジ ブルーベリー	494 678 843
22金	肉もっど さわらの照り焼き 野菜のポン酢あえ 茎わかめのきんぴら お祝いデザート	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	牛肉 さわら かつおぶし	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ もやし	482 658 811
25月	米粉パン 鶏肉のレモン煮 じゃがいもサラダ 春雨と肉団子のスープ	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま油 ごま	鶏肉 ハム 肉団子	牛乳	にんじん 葉ねぎ	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜	277 555 702
26火	麦ごはん 鮭の塩焼き 野菜の塩昆布あえ 具だくさんみそ汁 美生柑	米 大麦 じゃがいも こんにゃく	油	鮭 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう しめじ 美生柑	436 587 714
27水	ハヤシライス じゃこサラダ ハニーかぼちゃ	米 大麦 砂糖	油 オリーブ油	牛肉 ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん トマト 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ レモン	451 631 782
28木	スラッピージョー (ミートソースバーガー) フライドポテト チャウダー オレンジ	パン じゃがいも 米粉	油	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく しめじ コーン キャベツ オレンジ	470 666 842

今年度も1年間  
よろしくお願ひいたします

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。

…「世界の味をめぐろう」給食  
今年度は、外国の料理を取り入れた給食を行います。学校給食を通し、日本や世界の食文化について興味をもつきっかけになればと思います、月1回程度、提供します。お楽しみに。

毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。

# 食育だより4月号

観音寺学校給食センター

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心・安全はもちろんのこと、給食時間が待ち遠しくなるようなおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## 新しい生活様式を踏まえた 給食時間の約束

<p>教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。</p>	<p>給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。</p>	<p>給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。</p>
<p>マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外し、マスク入れなどにしまいましょう。</p>	<p>姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。</p>	<p>食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。</p>

## 1 旬の食べ物をお知らせします！

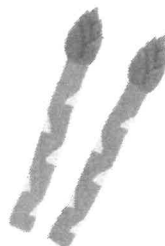
スナップえんどう



「スナップえんどう」は、豆が成長して大きくなっても、さやが柔らかく、さやと豆の両方を食べることができるえんどう豆の一種です。甘みがありシャキシャキとした食感が楽しめます。

さやのまま食べるので、他の豆の比べて、食物繊維やカロテンもたくさんとることができます。4～6月ごろまで収穫でき、お店に出回りますので、ご家庭でもぜひ味わってみてください。

アスパラガス



アスパラガスは、土から「によきつ」と芽を出したところを摘み取ります。アスパラガスは成長が早く、収穫が遅くなると成長しすぎて食べごろを逃してしまいます。

香川県では、香川県オリジナルの『さぬきのめざめ』という品種が誕生しています。『さぬきのめざめ』は他の品種に比べて、芽が短く（芽を出す）が早いのが特徴で、1月から収穫され、収穫時期が長いのも特徴です。

給食では、4月に登場します。ぜひ、旬の味を楽しんでみてください。

## 2 学校給食について

学校給食の役割は、成長期にあたる児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための教材として、重要な役割を担っています。

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。</p>	<p>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</p>	<p>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</p>
<p>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</p>	<p>5 食生活が多くなるとの労働に支えられていることを理解し、感謝する。</p>	<p>6 伝統的な食文化を理解する。</p>
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</p>		

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。

