



給食だより



2022年

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		
2月	バターロールパン (幼小1・2年なし)	肉うどん かき揚げ 小松菜サラダ	パン うどん じゃがいも 砂糖 てんぷら粉	油 ごま	牛肉 牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ しめじ		405 584 759	
6金	牛丼	大豆と小煮干しの揚げ煮 キャベツのあえもの かしわもち	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく かしわもち	油 ごま	牛肉 大豆	小松菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ		498 687 831	
9月	ミルクパン	じゃがいものミートソース焼き ファイバーサラダ わかめスープ	パン じゃがいも 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	豚肉 牛乳 チーズ 茎わかめ わかめ ひじき	にんじん 葉ねぎ トマト	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン きゅうり えのきたけ		420 595 771	
10火	麦ごはん	かつおと大豆のみそあえ 小松菜のおひたし けんちん汁 河内晩柑	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま	かつお 大豆 みそ かつおぶし 油揚げ 豆腐	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし ごぼう 大根 河内晩柑		468 661 846	
11水	麦ごはん	さばのゆうあん焼き 切り干し大根のハリハリづけ 肉じゃが	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	さば 牛肉	にんじん さやいんげん	レモン 切り干し大根 きゅうり たまねぎ		431 625 812	
12木	コッペパン	豆腐ナゲット カラフルサラダ ミネストローネ オレンジ	パン でん粉 砂糖 マカロニ	オリーブ油 油 ごま	ベーコン ハム 鶏肉 豆腐	葉ねぎ にんじん トマト	たまねぎ しょうが コーン キャベツ オレンジ きゅうり にんにく		445 606 767	
13金	ピースごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜のポン酢しょうゆ まごわやさしい煮 お茶ムース	米 砂糖 こんにゃく お茶ムース	油 ごま	鶏肉 かつおぶし 大豆 豚肉	さやいんげん にんじん	グリーンピース にんにく キャベツ もやし ごぼう しいたけ		519 675	
16月	米粉パン	豚肉のBBQソースあえ じゃがいもサラダ 野菜のスープ煮 河内晩柑	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	豚肉 ハム ベーコン	にんじん さやいんげん パセリ	レモン りんご きゅうり たまねぎ キャベツ 河内晩柑		425 645 818	
17火	麦ごはん	さわらの照り焼き キャベツのおひたし みそ汁	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	さわら かつおぶし みそ 油揚げ 豆腐	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ		440 605 785	
18水	麦ごはん	マーボー豆腐 小松菜のナムル 小煮干しの磯味	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	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		412 571 762	

- 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、はいせんしましょう。
 - 16日(月)～20日(金)「ふるさとの食再発見週間」です。
- 期間中の太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		
19木	ツナサンド	瀬戸のチャウダー スパイシービーンズ 一食用マヨネーズ	全粒粉パン じゃがいも 米粉 ふしめん でん粉	油 マヨネーズ	まぐろ ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	421 564 793	
20金	麦ごはん	豚肉のあま酢かけ もやしのごま炒りあえ とうふのみそ汁 味付けのり	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ のり	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ	497 679 870	
23月	小型コッペパン	フィッシュ&チップス レタスのサラダ スコッチブロス風スープ いちごジャム スコーン	パン ジャム 砂糖 じゃがいも でん粉 大麦 スコーン	油 オリーブ油 ごま	メルルーサ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが コーン レタス いちご	567 671 851	
24火	わかめごはん	鶏肉のから揚げ キャベツのごま炒りあえ じゃがいもと厚揚げの煮物	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく キャベツ しょうが	482 637 818	
25水	いりこめし	鶏肉の柚香焼き 野菜の塩昆布あえ ごぼうのきんぴら	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 かえり 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しめじ キャベツ きゅうり もやし ゆず	424 594 767	
26木	コッペパン	揚げぎょうざ シャキシャキサラダ ビーフンスープ オレンジ	パン ビーフン	油	ぎょうざ 豚肉	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし レモン キャベツ しいたけ きくらげ オレンジ	445 552 780	
27金	豆腐入りドライカレー	小煮干しのレモン煮 元氣サラダ ミニトマト	米 大麦 砂糖	油	牛肉 豚肉 豆腐 ハム かつおぶし	牛乳 昆布 かえり	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	455 638 789	
30月	コッペパン	白身魚のムニエル ひじきのマリネ ABCスープ 青りんごゼリー	パン マカロニ 小麦粉 砂糖 ゼリー	油	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ 青りんご	450 586 776	
31火	麦ごはん	鶏肉のみそだれかけ 五色あえ 豆腐のすまし汁 河内晩柑	米 大麦 砂糖	ごま	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ 河内晩柑	408 542 776	

正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合 左ききの場合

...「世界の味めぐろう」給食 今月はイギリスの伝統的な料理『スコッチブロス』と『スコーン』が登場します。お楽しみに!

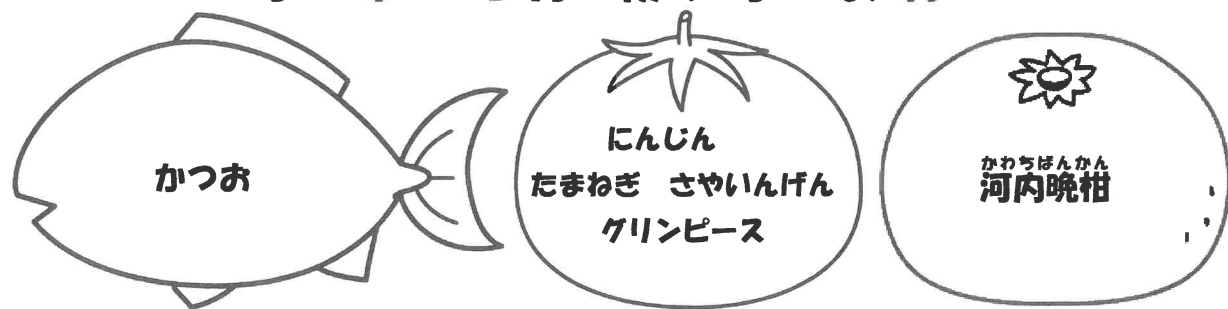


食育だより 5月号



しんねんど はじ まって、はや くも 1 か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっきり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けの疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

旬の味 ~5月に使う旬の食材~



1 5月の行事食をお知らせします!

はちじゅうはちや 【八十八夜】

「♪~夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」という歌は「茶摘み」という歌で、初夏に見られる茶摘みの風景を歌った曲です。この八十八夜とは、立春つまり2月4日で、その日から数えて88日目のことを『八十八夜』と言います。今年は5月2日です。

昔は、この日は春から夏へ移る境目の日として、大切にされてきました。この頃には、お茶の葉が摘まれ、新茶として出回り始めます。給食では高瀬町のお茶を使った、「お茶ムース」が登場する予定です。お楽しみに!!



たんご せっく 【端午の節句】

5月5日は、「こどもの日」です。また「端午の節句」とも言い、男の子の成長を祝う日として、親しまれています。端午の節句は中国の風習でしたが、日本には奈良時代に伝わりました。

こどもの日には、「かしわもち」を食べます。「かしわもち」は柏の葉で包まれており、柏の葉は新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるように、「跡継ぎが絶えないように」また「子孫繁栄」を象徴した、縁起の良い食べ物です。



2 心も体も元気に過ごすためには、規則正しい生活が第一です。



3 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>もも とうもろこし すいか えだまめ 枝豆</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>アジ セロリ いちご 菜の花</p>	<p>トマト なす きゅうり</p>
<p>れんこん りんご だいこん 大根 ふゆ 冬 きのこ ごぼう</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p>	<p>あき 秋 にんじん さつまいも 栗 サンマ ほうれん草 ねぎ はくさい</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>
<p>りんご ゆず ほうれん草 ねぎ ぶり はくさい</p>	<p>かぼち ぶどう さといも</p>