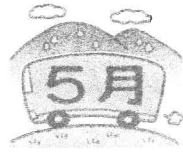


2022年



給食だより



♡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、はいぜんししましょう。

♡16日(月)～20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。

★観音寺市大野原学校給食センター

| 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 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 | コッペパン メルルーサのレモン酢あえ カレーヌードルスープ フルーツポンチ | パン こめ かたくりこ さとう ふしめん | あぶら | メルルーサ ベーコン ぶたにく | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | レモン たまねぎ みかん パイナップル もも りんご | 482 692 872 |
| 6日 | 藤の花ずし さけの塩焼き もやしのドレッシングあえ 豆腐汁 四国ゼリー | こめ さとう ゼリー | あぶら | あぶらあげ こうやどうふ たまご さけ ハム とうふ かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん さやいんげん はねぎ | ごぼう もやし たけのこ しいたけ きゅうり えのきたけ | 453 605 723 |
| 9日 | ココア揚げパン ビーフシチュー キャベツと コーンのサラダ | パン さとう じゃがいも こむぎこ | あぶら バター | ぎゅうにく ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ しめじ コーン にんにく きゅうり キャベツ | 437 624 783 |
| 10日 | たけのこご飯 さばのみそ煮 アスパラとキャベツの ごま酢あえ すまし汁 | こめ さとう | あぶら ごま | とりにく あぶらあげ さば とうふ かまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん アスパラガス はねぎ | たけのこ しいたけ キャベツ コーン えのきたけ | 489 661 751 |
| 11日 | ドライカレーライス ゆで野菜と ツナのサラダ きなこビーンズ | こめ おむぎ さとう | あぶら | ぶたにく ぎゅうにく まぐろ だいず きなこ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン こまつな | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ | 436 606 735 |
| 12日 | スイートロールパン (こ・小1,2年なし) ジャージャー麺 かえりのごま味 野菜とひじきの ナムル | パン めん さとう かたくりこ | ごまあぶら ごま | ぶたにく ごまあぶら | ぎゅうにゅう かえり ひじき | にんじん はねぎ こまつな | しょうが にんにく もやし | 399 608 726 |
| 13日 | ぶた井 そら豆のかき揚げ 切り干し大根の ハリハリサラダ 甘夏みかんゼリー | こめ おむぎ こんにやく さとう ゼリー こむぎこ かたくりこ | あぶら ごまあぶら | ぶたにく やきどうふ ハム | ぎゅうにゅう ちりめん | にんじん はねぎ | だいこん はくさい えのきたけ そらめめ たまねぎ きゅうり | 505 693 833 |
| 16日 | ミルクパン 鶏肉とマカロニのクリーム煮 ココアビーンズ スナッフえんどうのサラダ | パン ペンネ じゃがいも こむぎこ さとう | あぶら バター | とりにく ベーコン だいず | ぎゅうにゅう チーズ クリーム | にんじん チンゲンサイ スナッフえん どう | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | 461 660 838 |
| 17日 | 麦ごはん とり肉の薬味ソースかけ キャベツと きゅうりのあえもの 具だくさんのみそ汁 | こめ おむぎ さとう | ごま | とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう ちりめん | はねぎ こまつな にんじん | にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん しめじ | 455 606 750 |
| 18日 | 親子丼 すずきのバジルフライ 小松菜のおひたし | こめ おむぎ さとう かたくりこ | あぶら | とりにく かまぼこ たまご すずき かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ こまつな | たまねぎ しいたけ はくさい | 469 633 761 |

| 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 | |
| 19日 | 麦ごはん 麻婆豆腐 拌三糸(ハンサンスー) みしょうかん | こめ おむぎ さとう かたくりこ はるさめ | あぶら ごまあぶら | ぶたにく とうふ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ | しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ みしょうかん | 434 600 730 |
| 20日 | 麦ごはん 焼き豆腐の みそだれかけ 新じゃがのうま煮 キャベツともやしの おかかあえ | こめ さとう おむぎ かたくりこ じゃがいも こんにやく | あぶら ごま | やきどうふ ぶたにく かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ | しょうが たまねぎ もやし キャベツ | 478 661 816 |
| 23日 | あんサンドイッチ じゃがいものカレー煮 春野菜のサラダ | パン さとう じゃがいも | あぶら | あずき ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん アスパラガス | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | 431 612 773 |
| 24日 | 麦ごはん さわらの塩焼き ごぼうと豚肉の煮物 きゅうりのごまあえ | こめ おむぎ こんにやく さとう | あぶら ごま | さわら ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン | 455 612 754 |
| 25日 | チキンライス かぼちゃの 鹿の子揚げ 英字マカロニスープ 海そうサラダ | こめ マカロニ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | とりにく | ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん | にんじん かぼちゃ パセリ | たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン | 444 615 750 |
| 26日 | 小型全粒粉パン (こ・小1,2年なし) スパゲティの ミートソースかけ キャベツとりんごのサラダ きなこビーンズ | パン スパゲッ ティ さとう | あぶら | ぶたにく ぎゅうにく だいず きなこ | ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく たまねぎ セロリ しめじ コーン キャベツ きゅうり りんご | 505 638 784 |
| 27日 | 麦ごはん さばのごまみそかけ 高野豆腐の卵とじ ゆで野菜の ごまドレッシングあえ | こめ おむぎ さとう じゃがいも | ごま あぶら | さば とりにく こうやどう ふ たまご ハム | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつな | しょうが たまねぎ もやし | 516 699 848 |
| 30日 | 黒糖パン 鶏肉のマーマレード焼き ミネストローネ ごぼうのサラダ かわちばんかん | パン さとう マーマレ ード じゃがいも | あぶら ごま | とりにく ベーコン だいず かまぼこ | ぎゅうにゅう | トマト にんじん | にんにく たまねぎ セロリ キャベツ ごぼう きゅうり かわちばんかん | 464 639 824 |
| 31日 | えんどうごは とり肉のレモン煮 ひじきのサラダ ふしめん汁 | こめ こめ かたくりこ さとう ふしめん | あぶら | とりにく ハム あぶらあげ かまぼこ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん はねぎ | グリーンピース きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ | 482 678 824 |

ふるさとの食再発見週間

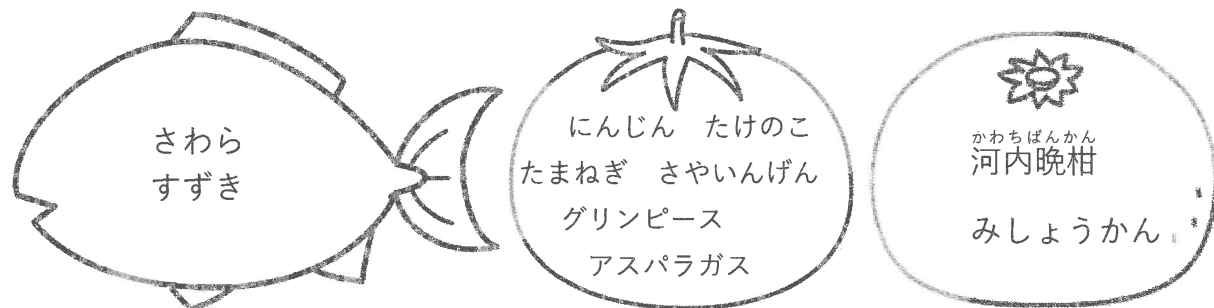


食育だより 5月号



しんねんどがはじまって、はやくも1カ月、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か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。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
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。



たんご せつく 【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>もも とうもろこし すいか えだまめ 枝豆</p> |
| <p>アサリ セロリ 菜の花 清見</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> | <p>アジ トマト なす きゅうり</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>れんこん りんご 大根 里芋</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>にんじん さつまいも のり きのこ ごぼう</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>ゆず ほうれん草 ねぎ かしわ プリ</p> | <p>サンマ かき 柿 ぶどう さといも</p> |