

6月 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水	麦ごはん	さわらのごまだれかけ 野菜の梅肉あえ じゃがいものみそ汁 のりの佃煮	米 小麦粉 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	さわら とうふ みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし えのきたけ うめ キャベツ きゅうり たまねぎ	438 606 757
2木	小型コッペパン (幼,小1・2年なし)	わかめうどん とうふのちぎりあげ 小松菜のごまあえ 甘夏ゼリー	パン うどん でん粉 ゼリー	油 ごま	なると 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	大根 もやし 白菜 甘夏 しょうが たまねぎ キャベツ	411 605 749
3金	麦ごはん	いわしのカリカリフライ かみかみあえ もずくのみそ汁 河内晩柑	米 小麦粉 大麦 砂糖 パン粉 米粉	油 ごま	いわし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 もずく	にんじん 葉ねぎ	キャベツ コーン きゅうり ごぼう たまねぎ 河内晩柑	469 646 798
6月	コッペパン ブルーベリージャム	鶏肉のガーリック焼き 野菜のスープ じゃがいものサラダ	パン じゃがいも ジャム	油 ごま	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく もやし キャベツ たまねぎ きゅうり ブルーベリー	407 556 719
7火	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 小松菜のちりめんあえ ふしめん汁	米 小麦粉 大麦 でん粉 砂糖 ふしめん	油	豆腐 みそ 鶏肉 かつおぶし なると 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	431 607 785
8水	麦ごはん	さばの塩焼き もやしのおひたし 具だくさんみそ汁	米 小麦粉 大麦 じゃがいも こんにゃく	ごま	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし キャベツ ごぼう えのきたけ	444 613 797
9木	レーズンパン	豚肉のパン粉揚げ キャベツのサラダ 瀬戸のチャウダー	パン 米粉 小麦粉 砂糖 ふしめん パン粉 じゃがいも	油	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	レーズン しめじ しょうが きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ エリンギ	424 602 788
10金	肉もつそ	ねぶとのから揚げ 野菜のポン酢あえ まごわやさしい煮	米 小麦粉 大麦 こんにゃく 砂糖	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 小松菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ もやし	410 562 728
13月	米粉パン	じゃがいものミートソース焼き 野菜サラダ わかめのスープ オレンジ	米粉パン じゃがいも 砂糖 春雨	油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト 葉ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし たけのこ えのきたけ オレンジ	463 653 827
14火	麦ごはん	鶏肉の薬味ソースかけ もやしのごま炒りあえ とうふのみそ汁 ミニトマト(幼なし)	米 小麦粉 大麦 砂糖	ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 ちりめん	葉ねぎ にんじん ミニトマト	にんにく しょうが もやし キャベツ えのきたけ	421 585 794
15水	麦ごはん	マーボー豆腐 青のりポテト 中華サラダ	米 春雨 小麦粉 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま ごま油	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しいたけ もやし	453 602 770

★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、配膳しましょう。
- ♥13日(月)~17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です。

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	
16木	コッペパン	魚のチリソースかけ にんじんサラダ ビーフンスープ 河内晩柑	パン でん粉 ビーフン	油 オリーブ油	メルルーサ まぐろ 豚肉	牛乳	葉ねぎ にんじん パセリ	にんにく もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが 河内晩柑	429 609 821
17金	ハヤシライス	元気サラダ きなこ豆 ヨーグルト	米 小麦粉 大麦 砂糖	油	豚肉 ハム かつおぶし 大豆 きなこ	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり エリンギ にんにく キャベツ コーン	510 672 850
20月	ふるさとの食再発見週間 スイートルールパン (幼,小1・2年なし)	ジャージャー麺 野菜のかき揚げ 海藻サラダ	パン 中華めん 砂糖 じゃがいも てんぷら粉	油 ごま油 ごま	豚肉 みそ	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ コーン	408 668 854
21火	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のおひたし たまねぎのみそ汁 しょうゆ豆	米 小麦粉 大麦 砂糖 でん粉	油	鶏肉 かつおぶし 豆腐 みそ 油揚げ しょうゆ豆	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	426 604 777
22水	わかめごはん	鮭の塩焼き 野菜の昆布あえ ごぼうのうま煮	米 小麦粉 大麦 こんにゃく 砂糖	ごま	鮭 鶏肉	牛乳 わかめ 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう 枝豆 しょうが	438 547 749
23木	全粒粉パン	ミラネサ(チキンカツレツ) グリーンサラダ カルボナーダ (具だくさんのトマトスープ) グレープゼリー	全粒粉パン 小麦粉 ゼリー パン粉 じゃがいも さつまいも	ごま 油	鶏肉 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく ぶどう	446 624 795
24金	コーンピラフ	豚肉のBBQソースあえ シャキシャキサラダ	米 小麦粉 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま 油	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン りんご レモン キャベツ	440 617 760
27月	コッペパン	白身魚のムニエル カラフルサラダ ABCスープ オレンジ	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ	油	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ オレンジ	425 563 731
28火	豚丼	瀬戸の香り揚げ ゴーヤチャンプル 蒸しとうもろこし	米 砂糖 大麦 こんにゃく てんぷら粉 でん粉	油 ごま油	豚肉 えび まぐろ 大豆 厚揚げ かつおぶし	牛乳 かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ にがうり とうもろこし	482 674 855
29水	麦ごはん	さばのみそ煮 きゅうりのおかかあえ 肉じゃが 冷凍みかん	米 小麦粉 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま	さば かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり もやし たまねぎ みかん	473 662 839
30木	コッペパン	豚肉の黒潮ソースかけ キャベツとわかめのサラダ 春雨スープ 半夏のだんご	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 春雨 白玉団子	油 ごま油	豚肉 小豆	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが うめ キャベツ きゅうり たまねぎ	464 650 841



みなさんは手洗いはきちんとできていますか?手には目に見えない菌がたくさん付着しています。外から帰ってきた時、食事をとる前などには、石けんを使ってこまめに手洗いをしましょう。



...「世界の味を巡ろう給食」

今月はアルゼンチンにちなんだ料理『ミラネサ(チキンカツレツ)』と『カルボナーダ(具沢山トマトスープ)』が登場します。ぜひお楽しみに!

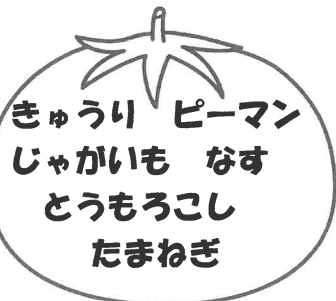
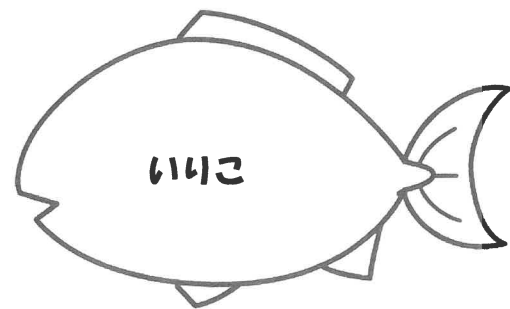
6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

また梅雨の時期から9月ごろまでは細菌などによる食中毒が発生しやすいです。

食中毒を予防するために、みなさんができることは、「食事の前の手洗い」と「清潔なハンカチを持つてくる」ことです。手洗いはせっけんをつけて、ていねいにおこないましょう。また一日に何度も手洗いをしますね。ハンカチは2枚、3枚と予備を準備しておくといいですね。

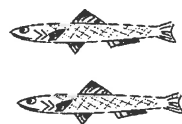
しゅん あじ
旬の味

がつ しゅん しょくざい
~6月の旬の食材~



1 旬の食べ物をお知らせします!

いりこ



毎年観音寺市内の小学4年生は、いりこ漁で知られる伊吹島の歴史や文化、伝統を学ぶため洋上をします。6月から7月にかけていりこ漁を見学したり、民俗資料館に行ったりします。昭和52年から始まり今年で46回目となります。

伊吹島でとれるいりこは全国に名が広がる逸品です。香りと深い味わいの「伊吹のいりこ」は、うどんやみそ汁のだしに使われます。

新玉ねぎ、新しょうが、新じゃがいも...etc. これらは一年を通してだいたい手に入る野菜ですが、収穫したその時期のみ、みずみずしい野菜=新〇〇〇と呼ばれます。その中でも新じゃがいもは、煮物やサラダにしたり、ポタージュにしたりと様々な料理に使えます。また新じゃがいもは皮が薄いので、よく洗って皮ごと食べることもできますよ。

新じゃがいも



2 食育月間について

食べること=生きること ~6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、下記のことをチェックしながら、あらためて考えてみましょう。

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。