



給食だより



2022年

♥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。
 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園
 ★豊浜小学校
 ★豊浜中学校

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
			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	酢豚 野菜のナムル わかめスープ	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん ピーマン ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ もやし コーン えのきたけ	434 629 774
2木	麦ごはん	鶏肉の薬味ソースかけ きゅうりとたこの酢の物 なす入りふしめん汁 かわちぼんかん	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも ふしめん	あぶら	とりにく たこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん	にんにく しょうが きゅうり なす しめじ かわちぼんかん	420 608 748
3金	ミルクパン	きびなごのかりかりフライ かみかみサラダ 春雨スープ レモンゼリー	パン さとう はるさめ ゼリー	あぶら ごま	とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう きびなご わかめ ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう コーン たまねぎ ほしいたけ	444 643 791
6月	麦ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き こまつなのドレッシングあえ 豆腐のみそ汁	こめ むぎ こうじ さとう	あぶら	とりにく ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う わかめ	こまつな にんじん ねぎ	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ	414 600 738
7火	コッペパン	ポークビーンズ じゃこサラダ いちごジャム	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら ごま	だいにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ もやし	422 611 751
8水	麦ごはん	あじの薬味ソース漬け もやしのおひたし 具だくさんのみそ汁 小夏	こめ むぎ こむぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	こまつな にんじん ねぎ	ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう しめじ なつみかん	452 655 806
9木	肉もつそ	ねぶとのから揚げ 五色あえ 夏野菜のみそ汁	こめ さとう こんにやく じょうしんこ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ねぶと ひじき	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ オクラ	ごぼう ほしいたけ もやし なす たまねぎ しめじ	428 621 764
10金	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	パン こむぎ パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう う	グリーンアスパラガス にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ コーン	420 609 749
13月	麦ごはん	さわらのレモンしょうゆかけ まごはやさしい煮 野菜のおかかあえ	こめ むぎ さとう でんぷん こんにやく	ごま あぶら	さわら かつおぶし ぶたにく だいにく	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが レモン キャベツ ごぼう ほしいたけ	417 604 743
14火	米粉パン	豚肉の黒潮ソースかけ 野菜のドレッシングあえ 荳わかめのスープ	こめ こ パン でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく ハム ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう う くきわか め	にんじん ねぎ	しょうが うめ キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	434 629 774
15水	麦ごはん	なす入り麻婆豆腐 青のりポテト 小松菜とひじきのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う あおのり ひじき	にんじん こまつな	なす たまねぎ ほしいたけ しょうが にんにく もやし コーン	430 623 766

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

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
			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	昆布ごはん	豆あじの三杯酢 こまつなともやしのおかかあえ 豆腐汁	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ あじ かつおぶし とうふ	こんぶ ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ほしいたけ たまねぎ もやし コーン えのきたけ	403 584 718
17金	ツナサンド	肉団子のスープ こまつなのドレッシングあえ オレンジ	パン はるさめ さとう	マヨネーズ あぶら	まぐろ ミートボール とうふ ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ こまつな	きゅうり たまねぎ ほしいたけ はくさい もやし えのきたけ キャベツ オレンジ	386 560 689
20月	麦ごはん	さばのごまだれかけ 野菜の梅肉あえ 豚汁	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく	ごま	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし うめ ごぼう だいこん しめじ	420 608 748
21火	レーズンパン	鶏肉のレモン漬け ひじきのマリネ 野菜のカレースープ煮	パン じょうしんこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	レモン きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ	453 657 808
22水	ハヤシライス	海藻サラダ フルーツミックス	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごま	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり グリーンピース キャベツ みかん なし もも	433 627 771
23木	コーンピラフ	いかのさらさ揚げ ファイバーサラダ ミニトマト(小・中)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく ベーコン いか	ぎゅうにゅう う くきわか め ひじき	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ コーン グリーンピース しょうが キャベツ ごぼう きゅうり	429 622 765
24金	スイートロールパン	ジャージャー麺 かぼちゃフライ 野菜のいろどりあえ	パン ちゅうかめ ん さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ かぼちゃ	もやし うめ しょうが ほしいたけ きゅうり キャベツ	423 613 754
27月	わかめごはん	さけの塩焼き 野菜のちりめんあえ じゃがいもと厚揚げのうま煮	こめ むぎ じゃがいも さとう		さけ かつおぶし なまあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ ほしいたけ	417 604 743
28火	黒糖パン	白身魚のチリソースかけ スタミナサラダ ABCスープ	パン さとう でんぷん マカロニ	あぶら ごま	メルルーサー ぶたにく ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	ねぎ オクラ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり エリンギ	437 634 780
29水	豚丼	豆腐ナゲット 野菜のポン酢しょうゆあえ 冷凍みかん	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし キャベツ コーン みかん	470 681 838
30木	たこめし	たちうおのから揚げ 野菜のポン酢あえ 半夏の団子	こめ むぎ さとう しらたまだんご	あぶら	たこ あぶらあげ たちうお かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな	ごぼう ほしいたけ えだまめ キャベツ コーン すだち	488 707 870

食育だより6月号



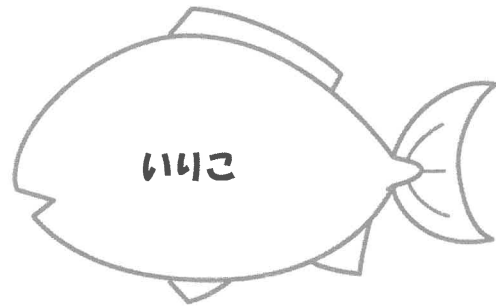
6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

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いねいにおこなしましょう。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きましょう。

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~



いりこ



きゅうり ピーマン
じゃがいも なす
とうもろこし
たまねぎ



かわちぼんかん

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学習に出かけます。6月から9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

食べることは生きること ~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付けている。
<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。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」(令和3年3月)、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」(平成28年6月一部改正)