

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。  
 ♡めん類の日は、エネルギー量の関係でめん量を増やしパンがつかない学年があります。  
 ♡👑 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。

## ★大野原学校給食センター

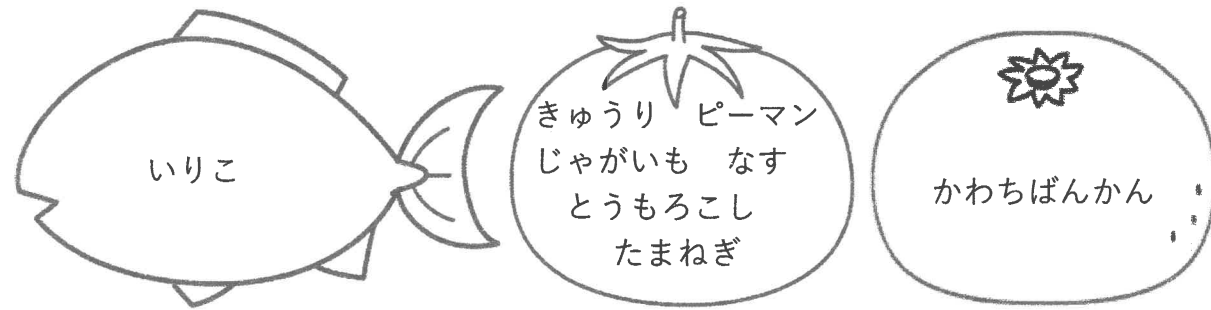
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1 水	カレーピラフ	釜揚げいりこのいそべ揚げ ごぼうのサラダ 野菜スープ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ エリンギ ごぼう コーン キャベツ きゅうり	458 638 771
2 木	三色ごはん	切干し大根の甘酢あえ 豆腐汁 パイナップル	こめ おおむぎ さとう	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん はねぎ	しょうが だいこん きゅうり えのきたけ パイナップル	454 623 747
3 金	ハヤシライス	小煮干しと大豆の揚げ煮 キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ こむぎこ こめこ さとう	あぶら バター	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かえり ヨーグルト	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	545 738 884
6 月	世界をめぐる給食 アルゼンチン	ヒレかつ ビーンズサラダ カルボナーダ(トマトスープ) ぶどうゼリー	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	とんかつ きんときまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	485 669 843
7 火	麦ごはん	焼き豆腐の五目あんかけ 小松菜のおひたし 白玉だんご入り白みそ汁 しょうゆ豆	こめ おおむぎ さとう かたくりこ だんご	あぶら	やきどうふ とりにく かつおぶし あぶらあげ そらまめ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ピーマン こまつな はねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい だいこん しめじ ごぼう	500 623 760
8 水	麦ごはん	さばの梅てり焼き キャベツのごま酢あえ 肉じゃが	こめ さとう おおむぎ かたくりこ じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが うめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	482 663 804
9 木	きなこ 揚げパン	ポークビーンズ かえりのごま味 元気サラダ	パン さとう	あぶら ごま	きなこ ぶたにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう かえり しおこんぶ	にんじん トマト	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	462 659 833
10 金	麦ごはん	さわらのゆずしょうゆ焼き スナックえんどうのサラダ じゃがいもと厚揚げの煮物	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	さわら ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	スナックえんどう にんじん さやいんげん	ゆず コーン キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	469 632 758
13 月	スイート ロールパン (こ・小1,2年なし)	和風スパゲッティ にんじんサラダ きなこビーンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら ごま	ベーコン まぐろ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しめじ にんにく もやし	354 642 788
14 火	麦ごはん	鮭のごまみそかけ もやしの ドレッシングあえ ひじきの煮物	こめ おおむぎ さとう こんにやく	ごま あぶら	さけ ハム ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり もやし	446 602 728
15 水	ぶた井	豆腐ナゲット ゆでとうもろこし	こめ おおむぎ こんにやく さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しょうが コーン たまねぎ	477 624 760

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	麦ごはん	鶏肉のごまみそかけ ピーマンのおひたし そうめん汁 りんご	こめ おおむぎ さとう そうめん	ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん	ピーマン はねぎ	しょうが もやし しめじ たまねぎ りんご	463 633 759
17 金	麦ごはん	さわらの薬味ソースかけ 豆腐のみそそぼろ煮 きゅうりもみ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	さわら ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ さやいんげん	にんにく しょうが ねぶかねぎ しいたけ きゅうり	488 666 803
20 月	あん サンドイッチ	スタミナサラダ 瀬戸のチャウダー	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら ごま	あずき ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう クリーム	オクラ にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり しめじ エリンギ	457 655 827
21 火	麦ごはん	鶏肉のゆずしょうゆ焼き 切干大根のハリハリサラダ まごはやさしい煮 かわちぼんかん	こめ おおむぎ さとう こんにやく	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく ハム だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ かえり	にんじん さやいんげん	ゆず だいこん キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ かわちぼんかん	460 635 778
22 水	麦ごはん	さけのだいこんおろしかけ 五色あえ 豆腐のみそ汁 みかんクレープ	こめ おおむぎ さとう クレープ	ごま	さけ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ もやし コーン たまねぎ しめじ	530 674 788
23 木	バター ロールパン (こ・小1,2年なし)	冷やし中華そば ちくわのカレーあげ 冷凍みかん	パン めん さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	やきぶた たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり みかん	423 652 764
24 金	ビビンバ	枝豆の塩ゆで わかめスープ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ えのきたけ たまねぎ	453 627 761
27 月	丸型 コッペパン	とりにくのマーマレード焼き 海そうサラダ とりにくと豆のトマトスープ 手作りりんごジャム	パン さとう マーマレード じゃがいも こめこ	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	パセリ にんじん トマト アスパラガス	にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご たまねぎ	464 635 815
28 火	麦ごはん	さわらの塩焼き ゆで野菜のポン酢あえ じゃがいものうま煮	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さわら かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ	449 602 723
29 水	ナンカレー	じゃがいもの シャキシャキサラダ ココアビーンズ ヨーグルト	ナン さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	451 582 724
30 木	麦ごはん	豆腐の中華煮 タチウオのから揚げ 拌三糸(ハンサンズー)	こめ おおむぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく どうふ タチウオ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	452 628 761

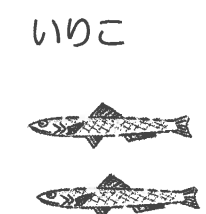
6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

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きましょう。

旬の味 ~6月の旬の食材~



## 1 旬の食べ物をお知らせします!



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。



## 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)