

# 9月 給食だより



♥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。

♥12日(月)～16日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中、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

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	
2金	夏野菜カレーライス	小煮干しのレモン酢あえ 元気サラダ ぶどうゼリー	米 大麦 砂糖 ゼリー	油	豚肉 ハム かつおぶし	牛乳 小煮干し 昆布	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ レモン 枝豆 きゅうり にんにく ぶどう キャベツ コーン	499 633 801
5月	バターロールパン (幼・小1,2年なし)	冷やしうどん 野菜のかき揚げ わかめとツナのあえもの 冷凍みかん	パン 砂糖 うどん じゃがいも てんぷら粉 パン粉	ごま油 ごま油	まぐろ	牛乳 わかめ 茎わかめ	葉ねぎ にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん	385 596 733
6火	麦ごはん	鶏肉のごまみそ焼き もやしの甘酢あえ 肉じゃが	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく でん粉	ごま	鶏肉 牛肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが もやし たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	409 583 751
7水	麦ごはん	揚げ豆腐のおろしかけ 野菜のごま炒りあえ 切り干し大根の煮物 なし	米 大麦 でん粉 砂糖	ごま油	豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ しいたけ なし	433 613 775
8木	レーズンパン	豚肉の香り揚げ キャベツともやしのレモン酢あえ 春雨スープ	パン でん粉 砂糖 春雨	油	ベーコン 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	レーズン もやし しょうが にんにく キャベツ レモン たまねぎ しいたけ	419 634 815
9金	三色ごはん	大豆と小煮干しのいり煮 さといもいり白みそ汁 お月見ゼリー	米 ゼリー 大麦 砂糖 さといも こんにゃく	油	鶏肉 みそ 高野豆腐 卵 大豆 油揚げ	牛乳 小煮干し	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ	491 639 812
12月	コッペパン	ポークビーンズ ごぼうのサラダ 粉ふきいも 手作りりんごジャム	パン 砂糖 じゃがいも 米粉	ごま オリーブ油	大豆 ベーコン 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ レモン ごぼう れんこん きゅうり りんご	429 589 761
13火	麦ごはん	白身魚の竜田あげ 野菜のごま酢あえ 筑前煮 味付けのり	米 大麦 でん粉 こんにゃく 砂糖	ごま油	メルルーサ 鶏肉 厚揚げ 竹輪	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり れんこん しいたけ キャベツ コーン	455 632 782
14水	麦ごはん	マーボーなす 釜揚げいりこのから揚げ キャベツのナムル ミニトマト	米 大麦 砂糖 でん粉 米粉	ごま油 ごま油	豚肉 みそ	牛乳 いりこ	にんじん ミニトマト	なす にんにく しょうが キャベツ もやし	413 582 752
15木	スイートロールパン (幼・小1,2年なし)	ミートソーススパゲッティー カラフルサラダ フライドポテト みかんジュース	パン スパゲッティー 砂糖 じゃがいも	油	豚肉 ハム	牛乳 ちりめん	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ コーン みかん	374 647 794
16金	萩ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜のおかかあえ まごわやさしい煮	米 もち米 こんにゃく 砂糖	ごま	鶏肉 牛肉 かつおぶし 大豆 小豆	牛乳 昆布 ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	枝豆 もやし にんにく キャベツ ごぼう しいたけ	402 551 722

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	
20火	わかめごはん	豚肉のしょうが焼き 五色あえ ふしめん汁 なし	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん	ごま油	豚肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ ひじき ちりめん	葉ねぎ 小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし なし	450 619 770
21水	麦ごはん	さわらのみそだれかけ 野菜のポン酢しょうゆあえ 茎わかめのきんぴら おはぎ	米 おはぎ 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	ごま油 ごま油	さわら みそ 豚肉	牛乳 茎わかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが もやし キャベツ ごぼう	481 655 820
22木	米粉パン	豆腐ナゲット ファイバーサラダ じゃがいものスープ煮	米粉パン でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま油	豆腐 鶏肉 ウィンナー	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ れんこん コーン	427 612 780
26月	ナン&キーマカレー	ハニーかぼちゃ 野菜サラダ ヨーグルト	ナン 砂糖	ごま油	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ もやし レモン	464 599 747
27火	麦ごはん	さんまの塩焼き ちりめん入りおひたし 高野豆腐の煮物 りんご	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	さんま 高野豆腐 鶏肉	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ りんご	458 630 775
28水	いもごはん	ちくわの磯辺揚げ キャベツのあえもの 五目豆	米 大麦 さつまいも てんぷら粉 こんにゃく 砂糖	ごま油	竹輪 大豆 鶏肉 かつおぶし	牛乳 青のり 昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう	400 562 727
29木	照り焼きチキンサンド	スタミナサラダ ABCスープ オレンジ	全粒粉パン 砂糖 でん粉 マカロニ	ごま油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ もやし しょうが たまねぎ エリンギ オレンジ	399 555 707
30金	麦ごはん	豆腐の中華煮 パンサンスー きなこ豆	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	豆腐 豚肉 大豆 きなこ ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	435 597 737

... 「世界の味を巡ろう給食」 今月はインドにちなんだ料理『ナン&キーマカレー』と、デザートに『ヨーグルト』が登場します。ぜひお楽しみに!

### 9月1日 防災の日



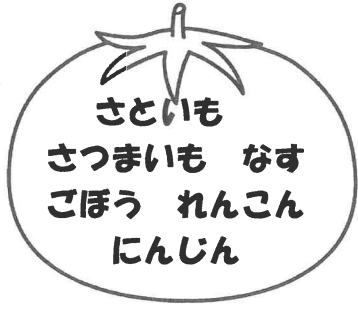
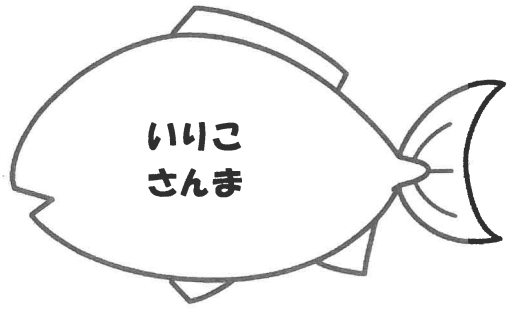
### 食の備えは万全ですか?



地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことと安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

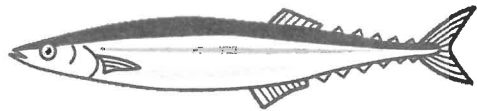
夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

## 旬の味 ~9月の旬の食材~



## 旬の食べ物をお知らせします!

さんま



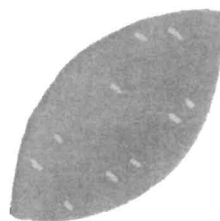
北太平洋に生息するさんまは、9月ごろになると、産卵のために、北海道沖から九州沖にむかって南下していきます。このため、日本近海では、あぶらがのっておいしいものがたくさん水揚げされます。

また、さんまのあぶらには、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時季においしくいただきます。

さつまいもには、いろいろな種類があるのを知っていますか? 例えば、伊吹島の「白いも」は、皮も身も白く、平地が少なく稲作が難しい伊吹島で多く作られてきました。逆に、皮も身も赤っぽい坂出市の「坂出金時も」は、畑がかつて塩田だったため、土に塩がとけ込み、とても甘く育つのが特徴です。

また、さつまいもは、ゆっくり加熱すると、いものなかの酵素がよく働いて、甘みが増します。電子レンジよりも石焼きの焼きいものほうが甘いのは、このためです。

さつまいも



## 2 防災について

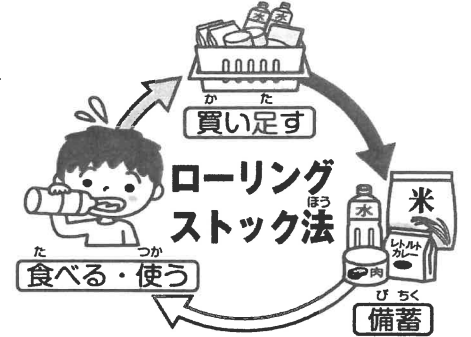


## 家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日。お家にあるものや備蓄品をチェック

家族の状況にあわせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



## 備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくこと!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p><b>必需品!</b></p> <p>水 1人1日3リットル</p>	<p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p><b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<p><b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚、肉、豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<p><b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>白持ちのする食品(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜ジュース、乾燥わかめ、のり、インスタントスープなど</p>	<p><b>その他</b></p> <p>お菓子や飲みもの、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p><b>果物</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>白持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>	<p><b>備品類</b></p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	