



# 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、はいせんしましょう。  
 ♡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	
2金	トマトとなすのスパゲティ	野菜のドレッシングあえ フライドポテト 冷凍みかん	スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす エリンギ キャベツ もやし きゅうり コーン みかん	426 618 760
5月	麦ごはん	鶏肉のごまみそ焼き 肉じゃが もやしの甘酢あえ なし	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ もやし きゅうり なし	462 670 824
6火	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 でんぶん さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう う	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン たまねぎ ほししいたけ	455 659 811
7水	夏野菜カレーライス	ビーンズサラダ 小煮干しのレモン酢 冷凍パイ	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく ミックスビー ンズ ハム	ぎゅうにゅう かえりちりめ ん	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす しめじ えだまめ きゅうり キャベツ レモン パインナップル	460 666 819
8木	三色まぜごはん	ピーマンのおひたし さといも入り白みそ汁 お月見ゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら ごま	とりにく こうやど う ふ たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	ねぎ ピーマン にんじん	しょうが えだまめ ごぼう はくさい だいこん しめじ	448 649 798
9金	バターロールパン	冷やしうどん すずきのバジルフライ ツナとわかめのサラダ	パン うどん さとう	あぶら	さかな まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン	397 576 708
12月	麦ごはん	さばのみそだれかけ 筑前煮 野菜のごま酢あえ 味付けのり	こめ むぎ さとう でんぶん さといも こんにゃく	ごま あぶら	さば とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	しょうが れんこん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	439 636 782
13火	照り焼きチキンサンド	野菜のカレースープ煮 フルーツミックス	パン じゃがいも		とりにく ウインナー いんげんま め	チーズ ぎゅうにゅう う	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ みかん なし もも	446 647 796
14水	麦ごはん	さわらの竜田揚げ 野菜のごま炒りあえ 切干大根の煮物	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり きりほしだいこん ほししいたけ	422 612 753
15木	さつまいもごはん	さけの塩焼き 野菜のポン酢あえ けんちん汁	こめ むぎ さつまいも さとう こんにゃく	あぶら	さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ すだち だいこん しめじ ごぼう	393 570 701

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金	スイートルールパン	ジャージャー麺 ゴーヤと大豆の揚げ煮 なし	パン ちゅうかめん さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ	もやし しょうが ほししいたけ ゴーヤ なし	422 612 753
20火	米粉パン	鶏肉のハーブ焼き じゃがいものカレー煮 キャベツとなしのサラダ	こめ パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく ソーセージ ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり なし	447 648 797
21水	麦ごはん	マーボーなす 釜揚げいりこの磯辺揚げ 野菜とひじきのナムル	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう う ひじき	にんじん こまつな	なす しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし コーン	495 718 883
22木	萩ごはん	鶏肉とピーマンの揚げ煮 野菜のおかかあえ ふしめん汁	こめ もちごめ でんぶん さとう そうめん	あぶら	あずき とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ わかめ	ピーマン きピーマン こまつな にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	426 618 760
26月	麦ごはん	さんまの塩焼きすだち添え 野菜のちりめんあえ 高野豆腐の卵とじ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	さんま かつおぶし こうやど う ふ とりにく たまご	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	すだち キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ	488 707 870
27火	コッペパン	ポークビーンズ ごぼうとれんこんのサラダ 手作りりんごジャム	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう う	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ エリンギ ごぼう れんこん コーン りんご レモン	424 615 756
28水	カレーピラフ	スタミナサラダ ABCスープ ミニトマト(小・中)	こめ むぎ さとう マカロニ	あぶら ごま	とりにく ソーセージ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	にんじん オクラ パセリ トマト	たまねぎ グリーンピース きゅうり エリンギ	421 610 750
29木	麦ごはん	豆腐の中華煮 大学いも 野菜のナムル	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも みずあめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが もやし	499 723 889
30金	ナン	キーマカレー かぼちゃフライ カチュンバル(トマトと豆のサ ラダ) ドリンクヨーグルト	パン さとう	あぶら	ぎゅうにゅう だいず ハム ミックスビー ンズ	ぎゅうにゅう う ヨーグルト	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	453 656 807

**9月 給食なし一覧**

※行事等の都合で、変更になる場合もあります。

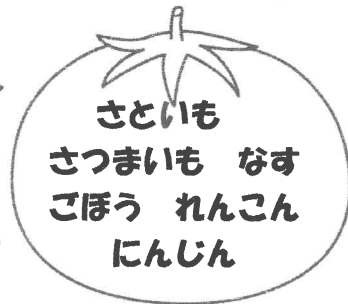
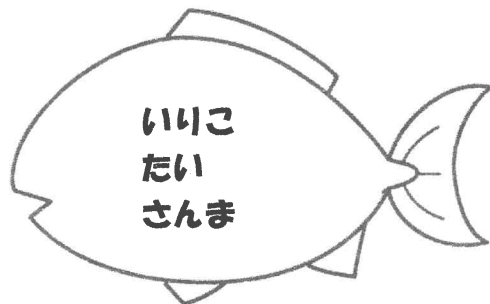
9日: 4年月組なし(洋上学習)  
 15日: 4年雪組なし( " )  
 21日: 小6年、中2・3年なし(修学旅行、職場体験)  
 22日: 幼・小・中なし(遠足、修学旅行等)  
 26日: 中3年なし(振替休業日)

★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。

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~



## 1 旬の食べ物をお知らせします!

さんま

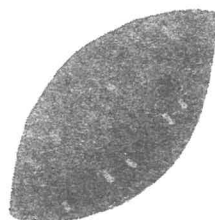


北太平洋に生息するさんまは、9月ごろになると、産卵のために、北海道沖から九州沖にむかって南下してきます。このため、日本近海では、あぶらがのっておいしいものがたくさん水揚げされます。また、さんまのあぶらには、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきます。

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、畑がかたがた塩田だったため、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

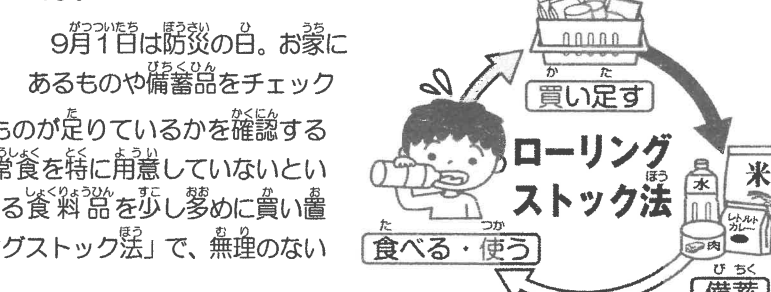


## 2 ぼうさい 防災について



## 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。



し、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目安!

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、アルファ化菜、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、干ししいたけ)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>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)、菓物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</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>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>	