

給食だより

2022年

★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、はいせんしましょう。
- ♥17日(月)～21日(金) ふるさとの食再発見週間中、
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。

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	
3月	バターロールパン (幼,小1・2年なし)	しっぽうどん かき揚げ じゃこサラダ	パン うどん 里芋 砂糖 じゃがいも さつまいも てんぷら粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ こまつな	だいこん ごぼう しめじ たまねぎ キャベツ もやし	406 634 794
4火	麦ごはん	鶏肉のゆずしょうゆ焼き 五色あえ かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ゼリー	ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめん	こまつな にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	ゆず キャベツ もやし たまねぎ しめじ ブルーベリー	422 617 758
5水	麦ごはん	白身魚の甘酢づけ 小松菜とキャベツのあえもの 肉じゃが オレンジ	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	メルルーサ 豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	444 620 788
6木	ミルクパン	鶏肉のから揚げ チーズ入りサラダ ABCスープ	パン でん粉 砂糖 マカロニ	油	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	にんにく レタス キャベツ きゅうり たまねぎ	407 575 686
7金	ちらしずし	あげもん 野菜のごまあえ 筑前煮	米 砂糖 さつまいも てんぷら粉 こんにゃく	油 ごま	油揚げ 高野豆腐 えび 卵 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう しいたけ れんこん キャベツ	434 588 713
11火	ビビンバ	大豆とかえりのいり煮 わかめスープ	米 大麦 砂糖 春雨	ごま ごま油	牛肉 卵 大豆 ベーコン	牛乳 小煮干し わかめ	葉ねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えのきたけ たまねぎ	450 590 757
12水	麦ごはん	さばの塩焼き キャベツのごま酢あえ 白玉団子入り白みそ汁 オレンジ	米 大麦 砂糖 白玉団子 里芋	ごま	さば 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん しめじ はくさい たまねぎ オレンジ	507 699 903
13木	コッペパン	ポークチャップ たまねぎサラダ 秋味シチュー りんごのタルト	パン じゃがいも さつまいも タルト	油	豚肉 かつおぶし 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ りんご	514 660 784
14金	麦ごはん	いわしのかば焼き風 白菜のポン酢あえ 切り干し大根の煮物	米 大麦 でん粉 砂糖	油	いわし 油揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん しいたけ はくさい もやし	424 626 770
17月	米粉パン	ペルー風チキン ビーンズサラダ ロモサルタード (いもと野菜の炒め煮) ココアムース	米粉パン じゃがいも 砂糖 ムース	油 チョコレート	豚肉 レッドキドニー 鶏肉	牛乳	トマト ピーマン パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	471 658 833
18火	いりこめし	鶏肉の幽庵焼き 野菜のあえもの ごぼうのうま煮	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	ごま	油揚げ 鶏肉	牛乳 小煮干し	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう しめじ キャベツ ゆず はくさい しょうが しいたけ	371 556 688

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	
19水	麦ごはん	マーボー豆腐 太刀魚のからあげ キャベツのナムル	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉 豆腐 みそ 太刀魚	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが もやし キャベツ	474 669 877
20木	①きなこ揚げパン ②全粒粉パン りんごジャム	ポークビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト	パン 全粒粉パン 砂糖 ジャム	油 ごま	きな粉 大豆 豚肉	牛乳 わかめ 荳わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン きゅうり りんご	534 664 828
21金	カレーライス	ココア豆 元気サラダ	米 大麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油	豚肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	482 640 821
24月	コッペパン	手作りヘルシーハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	パン パン粉 砂糖 マカロニ	油 ごま オリーブ油	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく セロリ	423 578 717
25火	麦ごはん	焼き豆腐の肉みそかけ もやしの甘酢あえ けんちん汁 柿	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	ごま	焼き豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん 柿	521 623 776
26水	夕焼けごはん	メルルーサのレモン酢あえ 小松菜と白菜のあえもの きんぴらごぼう	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	油揚げ メルルーサ かつおぶし	牛乳 荳わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	枝豆 しいたけ レモン はくさい ごぼう	396 615 795
27木	②きなこ揚げパン ①全粒粉パン りんごジャム	ファイバーサラダ ポトフ みかん	パン 全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 ごま ごま油	きな粉 ちくわ ウインナー	牛乳 荳わかめ ひじき	にんじん パセリ	ごぼう キャベツ コーン たまねぎ エリンギ りんご みかん	470 590 743
28金	麦ごはん	さばのみそ煮 小松菜のあえもの すまし汁	米 大麦 でん粉 砂糖	ごま	さば かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ	444 608 751
31月	ツナサンド	蒸しかぼちゃ カレーヌードルスープ 一食用マヨネーズ ハロウィンデザート (ミックスベリー味)	パン ヌードル じゃがいも ゼリー	マヨネーズ 油	まぐろ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ いちご クランベリー ブルーベリー	500 660 816

・・・「世界の味をめぐる」給食 今月はペルーにちなんだ料理『ペルー風チキン』『ビーンズサラダ』『ロモサルタード(いもと野菜の煮物)』が登場します。お楽しみに!

大切にしたいもったいないの心

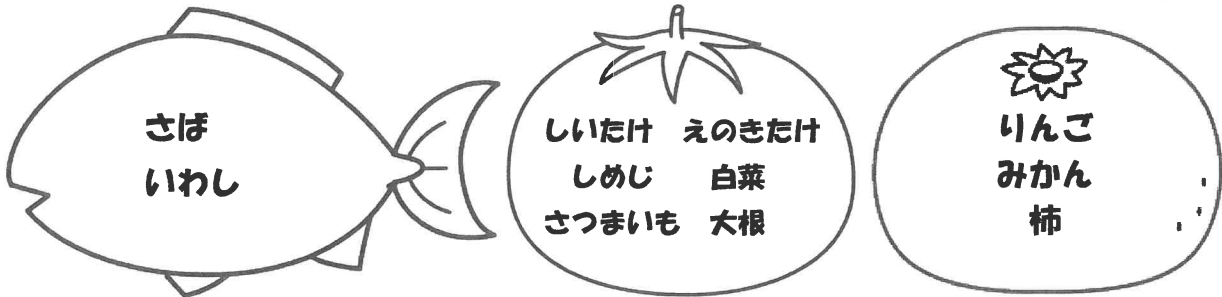
「もったいない」という言葉は、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本では昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが、近年、まだ食べられるのに食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。



★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「全粒粉パンとりんごジャム」がつきます。
20日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中 27日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小・中部中

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋といわれるように何をするにもよい季節です。また、様々な行事が自白押しで、忙しい時でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を味わいながら、元気に毎日を過ごしましょう。

しゅん あじ かつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~10月に使う旬の食材~



1 10月の行事食をお知らせします

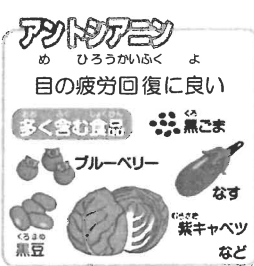
あきまつ
10月【秋祭り】

秋は、お米をはじめ多くの作物が収穫の時をむかえます。この時期には、大地の恵みに感謝して、各地でいろいろな秋祭りが行われています。収穫されたお米、野菜、果物などを神様にお供えて、今年の恵みに感謝し、来年の豊作を祈ります。

讃岐の秋祭りは、甘酒を作り、とれた作物とお米で「ばらすし」を作ります。また、「あげもん」という秋野菜やさつまいも等のてんぷらなどを作って、親戚の人や地域の人を招いたり、料理を配ったりします。旬の食べ物で料理を作り、人々との関わりを大切に、共に豊作を喜び、祝いあってきたのです。給食では、10月7日が「秋祭り」にちなんだ給食になっています。

め あいご
10月10日【目の愛護デー】

10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」に制定されています。目を使う機会が多い現代に目の健康に関わる栄養をしっかりとって、目を大事にしましょう。給食では、10月4日が「目の愛護デー」にちなんだ給食になっています。

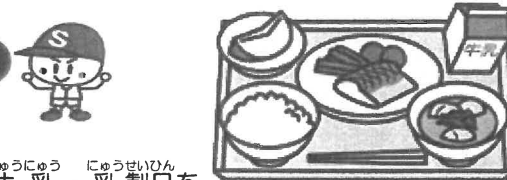


2 スポーツで力を発揮するための食事を考えよう!

10月には、「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」という趣旨の「スポーツの日」があります。秋は、スポーツをするには、気候の良い季節です。

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことはなんでしょう?日々の鍛錬やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスのとれた食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント
栄養バランスの良い食事を心がける



主食・主菜・副菜の組み合わせを基本として、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」を取り、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など


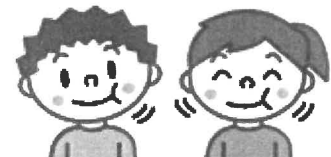

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



<p>朝ごはんを食べる</p>  <p>朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳や体のエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはんぬきでは、集中力がなくなったり、けがのリスクが高まったりしますので、朝ごはんを食べる習慣を身につけるようにしましょう。</p>	<p>よくかんで食べる</p>  <p>効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べすぎを防いで適量をとることができます。</p>	<p>睡眠をしっかりとる</p>  <p>体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。よく眠ることは、体を休めるだけでなく、体づくりのためにも大切です。できれば、8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。</p>
--	--	--