

11月 給食だより

2022年

- 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、はいぜんしましょう。
- 14日(月)～18日(金) ふるさとの食再発見週間
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

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 火	麦ごはん	ちくわのみみじあげ ロメインレタスのごま和え とうふのみそ汁 みかん	米 大麦 天ぷら粉	油 ごま	ちくわ 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 葉ねぎ	はくさい レモン えのきたけ みかん ロメインレタス	474 667 788
2 水	麦ごはん	煮込みおでん 大豆と小煮干しのあげ煮 キャベツのおひたし りんご	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま	牛肉 みそ うずら卵 白豆腐 厚揚げ 大豆	牛乳 昆布 かえり	にんじん こまつな	だいこん しょうが もやし キャベツ りんご	481 659 820
4 金	麦ごはん	はまちの照り焼き 五色和え さつま汁	米 大麦 さつまいも 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま	はまち 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ちりめん	たべてな にんじん 葉ねぎ	はくさい もやし ごぼう だいこん	502 647 815
7 月	スイートロールパン (幼、小1・2年なし)	五目ラーメン 鶏肉のレモン煮 キャベツのサラダ	パン ちゅうかめ ん砂糖	オリーブ油 ごま油	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ロメインレタス にんにく しょうが レモン コーン	390 630 791
8 火	麦ごはん	小いわしのフライ ロメインレタスの和え物 じゃがいものみそ汁 りんご	米 大麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油	油揚げ 豆腐 みそ 小いわし	牛乳	たべてな にんじん 葉ねぎ	ロメインレタス キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう りんご	462 642 791
9 水	カレーライス	小煮干しのレモン煮 元気サラダ みかん	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	牛肉 ハム かつおぶし	牛乳 かえり 昆布	にんじん	たまねぎ みかん にんにく レモン コーン きゅうり キャベツ	474 636 789
10 木	コッペパン	鶏肉のガーリック焼き ウインナーと豆の トマトスープ煮 ひじきのマリネ さつまいもチップス(1食用)	パン じゃがいも 砂糖 さつまいも	油	鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	433 614 770
11 金	秋の香りごはん	さばの塩焼き もやしの和え物 荳わかめのきんぴら	米 大麦 こんにゃく 砂糖	くり 油 ごま	油揚げ 鶏肉 豚肉 さば 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	しめじ ごぼう しいたけ えだまめ もやし キャベツ	459 603 768
14 月	米粉パン	レタスシチュー シャキシャキサラダ 小煮干しと大豆のごまがらめ りんご	米粉パン じゃがいも 米粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 ハム 大豆	牛乳 かえり	にんじん こまつな	レタス たまねぎ キャベツ りんご	443 604 772
15 火	麦ごはん	大学いも 食べて菜のナムル 豆腐の中華煮 味付けのり	米 大麦 さつまいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	豆腐 豚肉	牛乳 のり	たべてな にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが たまねぎ	439 602 760

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 水	麦ごはん	いわしのかば焼き風 いそか和え 大根のそぼろ煮	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	いわし 豚肉	牛乳 ちりめん のり	葉ねぎ にんにく さやいんげん	しょうが キャベツ もやし だいこん	446 650 767
17 木	コッペパン	鶏肉の薬味ソースかけ じゃがいもサラダ 野菜のスープ煮 四国ゼリー	パン 砂糖 じゃがいも でん粉 ゼリー	ごま ごま油	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	葉ねぎ にんにく	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり だいこん	433 586 734
18 金	古代米入りごはん	白身魚の甘酢づけ ロメインレタスのおかか和え けんちん汁 みかん	米 古代米 でん粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	メルルーサ かつおぶし 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな 葉ねぎ	たまねぎ もやし ロメインレタス ごぼう だいこん みかん	491 641 812
21 月	全粒粉パン	チキンシュニツツェル (レモンは小中のみ) パスタサラダ クマラスープ (さつまいものスープ) チーズデザート	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 スパゲッティ 砂糖 さつまいも デザート じゃがいも	油	鶏肉 いんげんまめ 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご レモン	495 687 865
22 火	麦ごはん	さわらの幽庵やき 切り干し大根のハリハリ漬け 具だくさんみそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま	さわら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 葉ねぎ	ゆず だいこん きゅうり ごぼう	379 604 744
24 木	ミルクパン (幼、小1・2年なし)	しっぽうどん 瀬戸の香り揚げ 大根サラダ	パン うどん さといも 米粉 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると えび 大豆	牛乳 かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ たべてな	だいこん ごぼう しめじ はくさい たまねぎ	399 651 801
25 金	肉もつそ	釜揚げいりこのからあげ 食べて菜の和えもの まごわやさしい煮	米 大麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま	牛肉 大豆 鶏肉 いりこ	牛乳 昆布	にんじん たべてな さやいんげん	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ	416 568 733
28 月	コッペパン	じゃがいものミートソース焼き にんじんサラダ ABCスープ みかん	パン じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	豚肉 まぐろ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ みかん	477 644 801
29 火	麦ごはん	八宝菜 パンサンスー 青のりポテト	米 大麦 でん粉 春雨 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	豚肉 えび うずら卵 ハム	牛乳 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ はくさい きくらげ にんにく しょうが きゅうり	422 596 752
30 水	麦ごはん	さんまの塩焼き オオサラダ 豚汁 味噌汁 ヨーグルト	米 大麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	さんま ハム かつおぶし 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布 のり ヨーグルト	にんにく 葉ねぎ	キャベツ ロメインレタス チンゲンサイ しょうが だいこん	498 716 814

☆・・・観音寺中学校リクエスト給食

2年生が家庭科の授業を通して、「学力向上のための給食」として献立を作成しました。
11～1月に1回ずつ登場する予定です。また、献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

・・・「世界の味をめぐる」給食

今月はオーストラリアにちなんで料理『チキンシュニツツェル レモンぞえ』『パスタサラダ』『クマラスープ(さつまいものスープ)』『チーズデザート』が登場します。お楽しみに!

食育だより 11月号

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。朝ごはんをしっかり食べ、体の中も温めて登校(園)しましょう。そして食事の前や外から帰った時は、手洗いを忘れずに行い、しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

旬の味 ~ 11月に使う旬の食材 ~

<p>さば はまち さんま</p>	<p>小松菜 大根 白菜 ロメインレタス レタス しいたけ えのきたけ</p>	<p>りんご みかん</p>
---------------------------	---	--------------------

1 旬の食べ物をお知らせします!

はまち

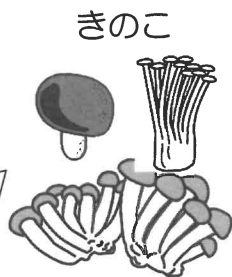


昭和3年、世界で初めて「はまち」の養殖に成功し、平成7年11月7日、香川県民にとって「はまち」がもっと親しみやすいものになるように、「はまち」を香川県の「県魚」として決めました。

「はまち」の養殖に初めて成功したのは、現在の東かがわ市引田町出身の野網和三郎さんです。当時、多くの人々は養殖などできるはずがないと思っていました。その中で和三郎さんはくじけることなく、何度も失敗しながら、「はまち」の養殖に成功しました。

給食では、11月4日(金)に登場します。味わっていただきましょう。

秋はさまざまなきのこが旬を迎えます。秋を感じる「まつたけ」は、今では高級品となり、食べる機会が減りましたが、他にも「えのきたけ」や「しめじ」、「エリンギ」など私たちの身近なきのこはたくさんあります。きのこは食物繊維がたっぷり、低カロリーの食材です。きのこは、水で湿らせたキッチンペーパーでふき取り、汚れやほこりをとると風味を逃がさず保存できます。また冷凍することで細胞膜がこわれ、酵素の働きによってうまみが増すとされています。



2 11月8日は、何の日?



11月8日は、「いい歯の白」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の白」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p>	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p>	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p>	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p>	<p>食べた後は歯をみがこう</p>
------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------

3 11月24日は、和食の日

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と呼ばれます。

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
 - ◆カツオ節・煮干し
 - …イノシン酸
-

和食のマナーをチェック!



<p>「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?</p> <p>食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事ができあがるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p>食器の正しい置き方を知っていますか?</p> <p>おわんの持ち方 ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p>箸を正しく持っていますか?</p> <p>上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事するのは、日本独自の習慣です。</p>
---	---	---