

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のを増やしパンがつかない学年があります。
- ♥👏 のついてるものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- ♥14日(月)～18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。★観音寺市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 火	麦ごはん 豆腐の中華煮 焼きいも きゅうりのナムル かき	こめ おむぎ かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし かき	473 642 746	
2 水	麦ごはん 鶏肉のゆずしょうゆ焼き 食べて菜と もやしのあえもの さつまいも入りみそ汁	こめ おむぎ さつまいも	ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう たべてな にんじん はねぎ	ゆず もやし しめじ だいこん	454 625 736	
4 金	麦ごはん はまちのてり焼き はくさいのポン酢あえ そうめん汁	こめ おむぎ かたくりこ さとう そうめん	あぶら	はまち かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こまつな はねぎ	はくさい しめじ たまねぎ	460 614 714	
7 月	きなこ 揚げパン ポークシチュー ひじきのマリネ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	きなこ ベーコン ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき にんじん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ	446 638 790	
8 火	麦ごはん さわらのレモンペッパー焼き ロメインレタスのごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁 りんご	こめ おむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ロメインレタス にんじん はねぎ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ りんご	481 649 779	
9 水	少なめ 麦ごはん しっぽううどん ちくわのもみじ揚げ キャベツのごま酢あえ ふりかけセレクト(おなか・のり)	こめ うどん おむぎ さとう こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり にんじん はねぎ	だいこん ごぼう キャベツ きゅうり コーン	471 652 751	
10 木	バター ロールパン (こ・小1.2年なし) トマトのペンネ 元気サラダ クリームブッセ	パン ペンネ さとう デザート	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	434 692 803	
11 金	ポーク カレーライス 小煮干しのレモン酢 サニーレタスの ごまドレッシングあえ ヤクルトヨーグルト	こめ おむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ★かえり ヨーグルト にんじん サニーレタス ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく レモン キャベツ コーン	535 718 829	
14 月	世界をめぐる給食 オーストラリア ミルクパン チキンパルミジャーナ ごぼうのサラダ 英字マカロニのスープ りんごのタルト	パン さとう マカロニ デザート	あぶら ごま	チキンカツ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ トマト にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ レタス	548 718 863	
15 火	肉もっそ さわらの塩焼き 野菜の甘酢あえ ふしめん汁 ふるさとの食 再発見週間	こめ こんにやく さとう ふしめん	あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さわら かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	453 624 725	
16 水	古代米いり ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼き キャベツともやしのおなかあえ 豚汁 みかん	こめ おむぎ くろまい こんにやく さつまいも	あぶら	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ	もやし キャベツ ごぼう だいこん みかん	465 626 733	

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	
17 木	麦ごはん 煮込みおでん きゅうりのごまあえ かえりの磯味	こめ おむぎ さとう こんにやく さとう	あぶら ごま	とりにく うずらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ かえり あおのり	にんじん だいこん しょうが キャベツ きゅうり コーン	446 622 724	
18 金	いもごはん さばのしお焼き 肉じゃが ゆで野菜のポン酢あえ	こめ さつまいも じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	さば ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ たべてな	460 637 741	
21 月	丸型 コッペパン とり肉のレモン煮 にんじんサラダ 野菜のカレースープ煮	パン こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ロメインレタス	もやし たまねぎ キャベツ	478 682 843	
22 火	麦ごはん さけの薬味ソースかけ 切り干し大根の ハリハリサラダ 豆腐ともずくのみそ汁	こめ おむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	さけ ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん もずく	はねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん きゅうり えのきたけ	438 604 705	
24 木	丸型 コッペパン 手作りハンバーグ ひじきのサラダ やさしいスープ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	416 591 732	
25 金	麦ごはん 八宝菜 タチウオのから揚げ 拌三糸(ハンサンズー) みかん	こめ 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 いか うずらたまご タチウオ ハム	ぎゅうにゅう にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ にんにく しょうが きゅうり みかん	480 653 756	
28 月	バターロール パン (こ・小1.2年なし) みそラーメン もやしの ドレッシングあえ ガトーショコラ	パン めん さとう デザート	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ	にんにく はくさい もやし きゅうり	380 667 763	
29 火	麦ごはん 焼き豆腐の肉みそかけ ゆで野菜の ごまドレッシングあえ ひじきの煮物	こめ おむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	やき豆腐 ぶたにく ハム だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき こまつな にんじん さやいんげん	しょうが もやし	448 618 729	
30 水	三色ごはん ゆで野菜と ツナのサラダ すまし汁 ヨーグルト	こめ おむぎ さとう	あぶら	とりにく こうや豆腐 たまご まぐろ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	はねぎ さやいんげん こまつな にんじん	しょうが キャベツ えのきたけ	504 675 772

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

だんだんと寒さが増して、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

栄養バランスの良い食事

適度な運動

十分な睡眠

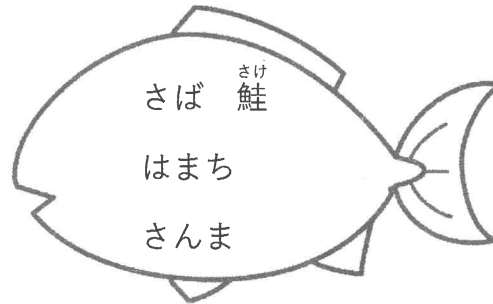
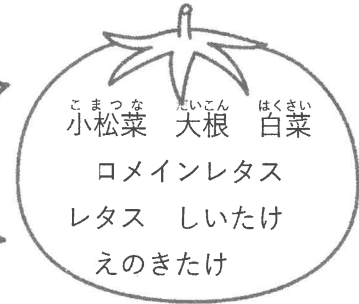

こまめな手洗い



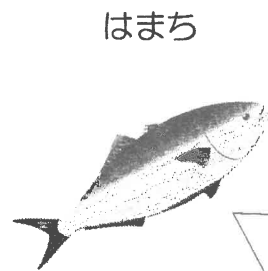
食育だより 11月号

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 鮭 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 かき</p>
---	---	--

1 旬の食べ物をお知らせします！

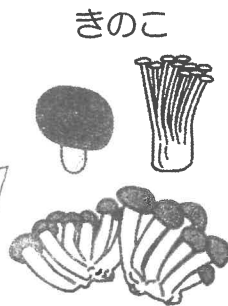


はまち
昭和3年、世界で初めて「はまち」の養殖に成功し、平成7年11月7日、香川県民にとって「はまち」がもっと親しみやすいものになるように、「はまち」を香川県の「県魚」として決めました。

「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で、低カロリーの食材です。きのこを料理する時は、水で濡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、食事が出来るまでに関わった人たち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>箸の持ち方 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
---	---	--