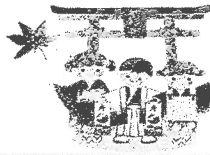




給食だより



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	レーズンパン	鶏肉のガーリック焼き ごぼうのサラダ 野菜のスープ煮	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく かまぼこ ソーセージ いんげん まめ	ぎゅうにゅう う	にんじん	ごぼう れんこん きゅうり コーン だいこん たまねぎ レタス しめじ	438 636 782
2 水	麦ごはん	はまちの照り焼き 五色あえ 豚汁 味付けのり	こめ むぎ さとう さつまいも こんにゃく	ごま	はまち ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ひじき のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン ごぼう だいこん しめじ	446 646 795
4 金	スイートロールパン	五目ラーメン えびじゃこ大豆のから揚げ ロメインレタスと こまつなのあえもの	パン ちゅうかめ ん じょうしんこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ えび だいず ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ ロメインレタ ス こまつな	もやし はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	420 608 747
7 月	麦ごはん	鶏肉の薬味ソースかけ 白菜のあえもの じゃがいものみそ汁 かき	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	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	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ しめじ かき	445 645 793
8 火	米粉パン	白身魚のチリソースかけ ロメインレタスのサラダ ポトフ	こめ パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ ハム ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう う	ねぎ ロメインレタ ス にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ だいこん レタス	459 665 818
9 水	麦ごはん	豆腐の中華煮 小松菜とひじきのナムル 大学いも	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 ひじき	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 コーン	502 727 894
10 木	秋の香りごはん	さばの塩焼き 大根のあえもの すまし汁	こめ こんにゃく さとう	くり	とりにく あぶらあげ さば かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん たべてな ねぎ	ごぼう えだまめ ほししいたけ だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	425 616 758
11 金	ツナサンド	クリームシチュー スパイスビーフ オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ でんぶん	マヨネーズ バター あぶら	まぐろ ベーコン とりにく いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう う チーズ クリーム	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ しめじ オレンジ	464 673 828
14 月	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 野菜のごま酢あえ 里芋と大根の煮物	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ほししいたけ	454 658 809
15 火	コッペパン	鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ 春雨スープ	パン じょうしんこ でんぶん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう う	チンゲンサイ にんじん	レモン きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	442 641 788

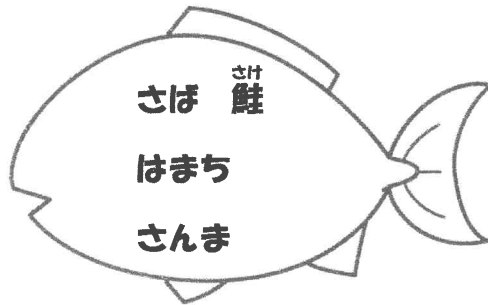


日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとなる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも 類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野 菜・果物	
16 水	豆腐入りドライカ レー	じゃがいもサラダ 小煮干しのレモン酢 ミニトマト(小・中)	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	ぎゅう にゅう かえりち りめん	ねぎ にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが レモン	440 638 785
17 木	肉もつそ	瀬戸の香り揚げ もやしの甘酢あえ もずくのみそ汁	こめ こんにゃく さとう じょうしんこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ えび だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう かえりちり めん あおのり ちりめんじゃ こ もずく	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう ほししいたけ もやし きゅうり たまねぎ しめじ	437 633 779
18 金	ふるさと食 再発見週間 バターロールパン	しっぽううどん 釜揚げいりこの磯辺揚げ 大根サラダ みかん	パン うどん さといも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅう にゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ きゅうり みかん	460 666 819
21 月	麦ごはん	鮭の幽庵焼き 切干大根のハリハリ漬け 具だくさんのみそ汁 しょうゆ豆	こめ むぎ さとう	ごま	さけ とうふ あぶらあげ しょうゆま め	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	ゆず きりぼしだいこん きゅうり だいこん はくさい しめじ	407 590 726
22 火	世界を巡ろう給食 ~オーストラリア 全粒粉パン	チキンパルミジャーナ パスタサラダ クマラスープ風(さつまいも のカレーシチュー)	パン こむぎこ パンこ マカロニ さつまいも	あぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ	ぎゅう にゅう	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	522 756 930
24 木	古代米ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 食べて菜のおひたし ふしめん汁	こめ むぎ くるまい でんぶん さとう ふしめん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅう にゅう わかめ	たべてな ねぎ にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	436 632 777
25 金	黒糖パン	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	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン いんげんま め	ぎゅう にゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	427 619 761
28 月	麦ごはん	さわらのごまだれかけ 食べて菜のごま酢あえ 荳わかめのきんぴら	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく	ごま あぶら	さわら ぶたにく あぶらあげ	ぎゅう にゅう くわわか め	にんじん たべてな さやいんげん	しょうが キャベツ もやし ごぼう ほししいたけ	415 601 739
29 火	ミルクパン	鶏肉のマーレード焼き ひじきのマリネ ウインナーと豆のトマトスー プ	パン マーレード さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム ソーセージ いんげんま め	ぎゅう にゅう ひじき	にんじん トマト	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ セロリ エリンギ	426 618 760
30 水	中華丼	パンサンサー 青のりポテト みかん	こめ むぎ でんぶん はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく うずらたま ご ハム	ぎゅう にゅう あおのり	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ もやし みかん	423 613 754

★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。

食育だより 11月号

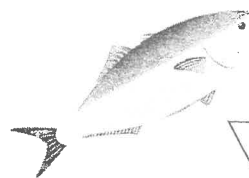
木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。朝ごはんをしっかりと食べ、体の中も温めて登校(園)しましょう。そして食事の前や外から帰った時は、手洗いを忘れずに行い、しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

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>
---	---	--

旬の食べ物をお知らせします!

はまち

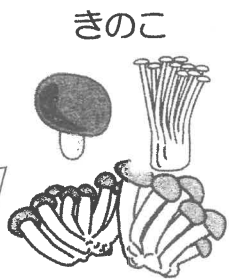


昭和3年、世界で初めて「はまち」の養殖に成功し、平成7年11月7日、香川県民にとって「はまち」がもっと親しみやすいものになるように、「はまち」を香川県の「県魚」として決めました。

「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二郎さんです。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。その中で和二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2日(水)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、食べる機会は減りましたが、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、低糖質の食材です。きのこを料理する時は、みずで温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。



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> 
--	---	---	--	--

11月24日は、和食の日

日本人が発見した「うま味」


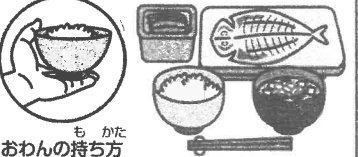
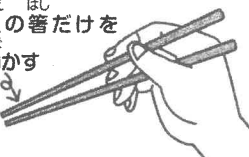
だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と呼ばれます。

「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>
--	---	--