

2月 給食だより



2023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きてましょう。
- 👒 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- 13日(月)~17日(金) ふるさとの食再発見週間です。

★観音寺学校給食センター

期間中、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。

| 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水 | 麦ごはん 鶏肉の薬味ソースかけ 食べて菜のおかかあえ 具だくさんみそ汁 ネーブル | 米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも | 油 | 鶏肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 葉ねぎ 食べて菜 にんじん | にんにくしょうが もやし たまねぎ だいこん はくさい ネーブル | 393 585 721 |
| 2木 | レーズンパン 豚肉のアップルソースあえ じゃがいものコンソメ煮 ふるさとスープ スイートスプリング | パン じゃがいも でん粉 砂糖 | 油 | ベーコン 豚肉 | 牛乳 | にんじん パセリ ブロッコリー | レーズン たまねぎ エリンギしょうが レモン りんご セロリ かぶ だいこん ロメインレタス スイートスプリング | 318 672 813 |
| 3金 | セルフ恵方巻 (いりたまご入りツナサ ラダ・のり) | 米 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく プリン(幼) | マヨネーズ 油 | ツナ たまご いわし 鶏肉 大豆(小・中) 豆腐(幼) | のり 牛乳 | 葉ねぎ にんじん | きゅうり しょうが だいこん ごぼう | 462 628 735 |
| 6月 | 全粒粉パン フライドポテト サーモンシチュー コールスローサラダ メープルシロップ | 全粒粉パン じゃがいも 米粉 砂糖 メープル シロップ | 油 | さけ ハム | 牛乳 | にんじん | たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ コーン | 318 604 756 |
| 7火 | 伊吹ハンバーグ 青菜のおひたし 中華スープ いちじ | 米 大麦 いん粉 春雨 | ごま ごま油 | 豚肉 ベーコン | 牛乳 かき ちりめん わかめ | ほうれん草 にんじん 葉ねぎ | たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん ごぼう | 440 612 764 |
| 8水 | 麦ごはん 釜揚げいりこの磯辺揚げ 野菜のごま酢あえ 肉じゃが | 米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく | 油 ごま | 牛肉 | 牛乳 ちりめん | にんじん 食べて菜 さやいんげん | だいこん キャベツ たまねぎ | 457 633 784 |
| 9木 | あんサンド いかのさらさ揚げ ブロッコリーとりんごのサラダ たまご入りコンソメスープ ミルメーク(小・中) | パン 砂糖 でん粉 ミルメーク | 油 ごま ココア | 小豆 いか ハム たまご | 牛乳 | ブロッコリー パセリ | しょうが コーン キャベツ りんご エリンギ たまねぎ | 491 689 871 |
| 10金 | ひじきごはん 焼きししゃも 野菜のポン酢しょうゆあえ 筑前煮 | 米 砂糖 こんにゃく さといも | 油 | 油揚げ 鶏肉 かつおぶし ちくわ | ひじき 牛乳 ししゃも | にんじん さやいんげん 食べて菜 | しいたけ ごぼう キャベツ はくさい れんこん | 364 515 612 |
| 13月 | ミルクパン トマトのペンネ 野菜サラダ きなこ豆 バレンタインデザート | ミルクパン 砂糖 ペンネ チョコプリン | オリーブ油 ごま | 大豆 きなこ 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | トマト パセリ ブロッコリー にんじん | にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ レタス | 494 686 808 |
| 14火 | 麦ごはん さばのごまみそ焼き リーフレタスのあえもの 沢煮わん しらぬい 焼きのり | 米 大麦 でん粉 砂糖 | ごま 油 | さば みそ 豚肉 | 牛乳 ちりめん のり | リーフレタス にんじん さやいんげん | しょうが キャベツ ごぼう しいたけ しらぬい | 452 619 762 |

| 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 | |
| 15水 | ドライカレーライス 元気サラダ ミニチーズドック いちご | 米 大麦 砂糖 | 油 | 豚肉 牛肉 豆腐 ハム かつおぶし チーズドック | 牛乳 昆布 | ピーマン にんじん | にんにくしょうが コーン たまねぎ キャベツ きゅうり いちご | 501 662 850 |
| 16木 | バターロールパン (幼、小1・2年なし) | パン うどん さといも てんぷら粉 砂糖 | 油 ごま | 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ みそ | 牛乳 青のり | にんじん 葉ねぎ 百花 | だいこん ごぼう しめじ はくさい | 236 604 743 |
| 17金 | ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん 鶏肉の甘辛焼き 五色あえ 白みそ汁 タンゴール 味付けのり | 米 大麦 砂糖 じゃがいも | ごま | 鶏肉 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき ちりめん のり | 食べて菜 にんじん 葉ねぎ | にんにくレタス キャベツ たまねぎ はくさい しめじ だいこん タンゴール | 423 562 682 |
| 20月 | 米粉パン 五目ぞうすい さわらのさくさく揚げ 食べて菜のサラダ ぼんかん | 米粉パン 米 でん粉 砂糖 | 油 ごま | さわら | 牛乳 | 食べて菜 にんじん 葉ねぎ | キャベツ もやし だいこん はくさい えのきたけ ぼんかん | 463 601 776 |
| 21火 | 麦ごはん 納豆みそ 高野豆腐のたまごとじ ほうれん草のツナあえ りんご | 米 大麦 砂糖 | 油 | 高野豆腐 鶏肉 みそ たまご 納豆 ツナ | 牛乳 | にんじん さやいんげん ほうれん草 | たまねぎ しいたけ もやし コーン レモン りんご | 445 606 748 |
| 22水 | 麦ごはん チンジャオロース 野菜とひじきのナムル ちりめんじゃこの佃煮 はるみ | 米 大麦 砂糖 でん粉 | 油 ごま ごま油 | 牛肉 | 牛乳 ちりめん ひじき | ピーマン にんじん 食べて菜 葉ねぎ | たけのこ しょうが にんにく もやし はるみ | 548 671 |
| 24金 | 鮭わかめごはん 揚げだし豆腐 サニーレタスのあえもの まごわやさしい煮 | 米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく | 油 ごま | さけ 豆腐 かつおぶし 大豆 牛肉 ハム | 牛乳 わかめ 昆布 ちりめん | 葉ねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー サニーレタス | ごぼう しいたけ キャベツ | 466 626 718 |
| 27月 | スイートルールパン (幼、小1・2年なし) | パン スパゲッティ 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 ごま | 牛肉 大豆 | 牛乳 わかめ 昆布 のり | にんじん トマト | たまねぎ コーン にんにく れんこん キャベツ せとか | 525 642 799 |
| 28火 | 勝井 春雨サラダ 豚汁 ごぼうゼリー | 米 小麦粉 心粉 砂糖 スライス ゼリー | ごま ごま油 ごま | 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ しょうが ごぼう | 551 723 877 |

●「世界の味をめぐる」給食 今月は、カナダにちなんだ料理『フライドポテト』『サーモンシチュー』『メープルシロップ』が登場します。お楽しみに！

●「伊吹中学校リクエスト」給食 全校生で、リクエスト給食について考えました。アピールポイントは、「いりこの風味を感じられるメニュー」です。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

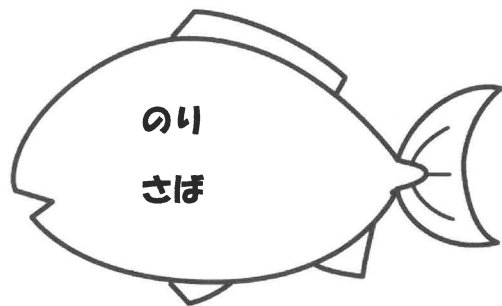
●「中部中学校リクエスト」給食 給食委員会が、リクエスト給食について考えました。今月は、「かつ井の豚肉で疲労を回復してほしい」という願いがこもった献立です。献立名は、生徒直筆のものを掲載しています。



観音寺学校給食センター

暦の上では春を迎えている2月ですが、実際には気温が低く、体調管理が難しい時期です。寒い時期でも、子どもたちは、朝から勉強、運動を元気にがんばっています。外から帰った時や食事の前には、必ず手洗いうがいをして、朝昼夕と3度の食事をしっかりと、夜更かしをせず十分な睡眠と休養を確保して、体調をくずさないようにしましょう。

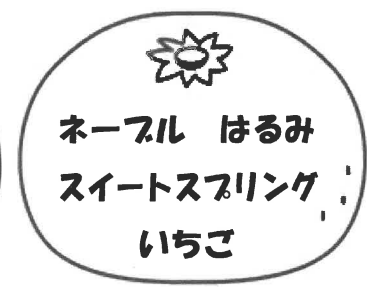
旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



のり
さば



小松菜 大根 白菜
ロメインレタス 食べて菜
サニーレタス フロッコリー



ネーフル はるみ
スイートスプリング
いちご

1 旬の食べ物をお知らせします!



のり

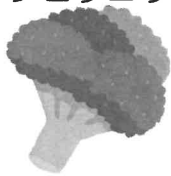
のりは江戸時代に東京湾で養殖が始まったと言われています。香川県では高松から引田の沿岸部や小豆島や直島などで養殖が盛んに行われています。のりの収穫は11月~3月頃で、生長したのりを7日~10日おきに摘み取ります。その中でも最初に摘み取ったものは「初摘みのり」と呼ばれ磯の香りが高いのが特徴です。

みなさんに、この「初摘みのり」を味わってほしいと、香川県漁業協同組合連合会ならびに香川県のり養殖研究会から「焼きのり」「味付けのり」の2種類の「のり」を無償でいただきました。

給食では、焼きのりを2月14日、味付けのりを2月17日に提供します。

香川県観音寺市は県内でも有数のブロッコリーの生産地として有名です。鮮度を大切にするため、朝早くから収穫をして、氷詰めにしてお荷しています。新鮮でおいしいブロッコリーは、全国的にも高い評価をされています。


ブロッコリー



2 成長期にとりたい栄養がたっぷり! 大豆・大豆製品

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長に欠かせない栄養素も含まれており、積極的にとりたい食品です。

「豆」をもっと好きになろう!



豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。

日本で食べられている豆

野菜として食べる豆

完熟前の若い実を食べる

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。