



給食だより

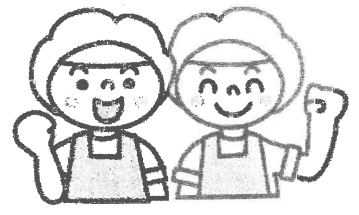
♥こんだては、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんのを増やしパンがつかない学年があります。
 ♥🍷 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥13(月)~17日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

★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	麦ごはん	豆腐のみそそぼろ煮 切干大根の ハリハリサラダ スイートスプリング	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しいたけ にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり スイートスプリング	435 604 709
2	わかめごはん	揚げぎょうざ 肉じゃが ゆで野菜のごまドレッシングあえ 県産焼きのり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	ぎょうざ ぎゅうにく ハム	わかめ ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ こまつな	476 682 778
3	麦ごはん	いわしのかば焼き風 はくさいのポン酢あえ もずく入りみそ汁 節分豆 ももゼリー(こども園のみ)	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	いわし かつおぶし あぶらあげ 節分豆	ぎゅうにゅう もずく	こまつな はねぎ しょうが はくさい たまねぎ	475 693 775
6	米粉パン	鶏肉のレモンハッパ焼き 英字マカロニスープ ひじきのマリネ ヤクルトヨーグルト	パン マカロニ さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ たまねぎ きゅうり キャベツ	475 635 784
7	麦ごはん	ぶりのてり焼き 食べて菜のポン酢あえ 豆腐のみそ汁 県産味付けのり	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら	ぶり かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	たべてな にんじん はねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	466 641 747
8	ビビンバ	とうふとわかめのスープ 枝豆の塩ゆで 新種みかん	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな にんにく もやし しめじ えだまめ みかん	454 627 728
9	きなこあげパン	ポトフ ごぼうのサラダ いちご	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	きなこ ぶたにく ウィンナー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん レタス ごぼう キャベツ きゅうり いちご	445 634 781
10	麦ごはん	さばのみそ煮 リーフレタスの ごまドレッシングあえ けんちん汁	こめ おおむぎ さとう こんにやく かたくりこ	あぶら ごま	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	リーフレタス ブロッコリー にんじん はねぎ キャベツ コーン だいこん ごぼう	516 706 787
13	バターロールパン (こ・小1.2年なし)	スパゲティの ミートソースかけ さつまいもチップス 海そうサラダ	パン スパゲッティ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん にんにく たまねぎ セロリ しめじ コーン キャベツ きゅうり	410 721 863
14	麦ごはん	さばのごまみそかけ サニーレタスのあえ物 ふしめん汁	こめ おおむぎ さとう ふしめん	あぶら ごま	さば ハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	サニーレタス はねぎ しょうが キャベツ しめじ たまねぎ	467 644 761

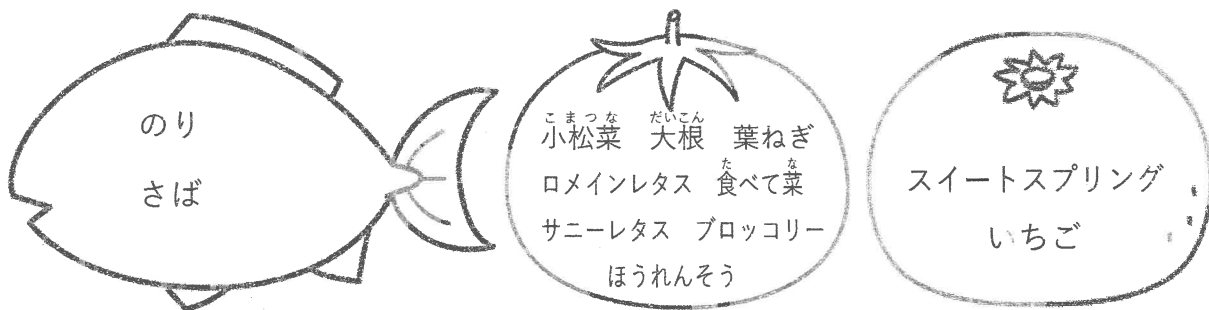
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
15	麦ごはん	鶏肉のマーレード焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれんそうと 白菜のおひたし	こめ おおむぎ マーレード じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん さやいんげん ほうれんそう にんにく たまねぎ はくさい	502 698 822
16	三色ごはん	切干し大根の甘酢あえ 豆腐汁 チョコレートムース	こめ おおむぎ さとう ムース	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ さやいんげん にんじん しょうが だいこん きゅうり えのきたけ	517 686 784
17	カレーライス	元気サラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	にんじん トマト たまねぎ しめじ コーン にんにく キャベツ きゅうり	520 697 801
20	丸型コッペパン	サーモンシチュー ポテトサラダ りんご	パン かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ (卵不使用)	さけ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん たまねぎ レタス キャベツ きゅうり コーン りんご	457 653 799
21	麦ごはん	さわらの幽庵焼き きゅうりのレモン酢あえ さつまいも入りみそ汁	こめ おおむぎ さとう さつまいも	あぶら	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ ゆず もやし きゅうり レモン しめじ だいこん	444 611 728
22	麦ごはん	手作りハンバーグ ゆで野菜のポン酢あえ かきたま汁	こめ おおむぎ パンこ かたくりこ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	たべてな はねぎ たまねぎ はくさい	440 613 713
24	肉もつそ	釜揚げいりこのいそべ揚げ 食べて菜の ドレッシングあえ わかめ汁	こめ こんにやく さとう	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ ハム	ぎゅうにゅう いりこ わかめ	にんじん たべてな はねぎ ごぼう しいたけ えだまめ もやし えのきたけ	456 636 738
27	あんサンドイッチ	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーと レタスのごま酢あえ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	あずき とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー ロメインレタス サニーレタス	453 650 806
28	麻婆丼	拌三糸(パンサンスー) 小煮干しのレモン酢 きよみ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ レモン きよみ	455 633 733

3年生のリクエストが多かったメニューが2月にたくさん登場します。
 給食だよりや盛りつけ表の♥が目印です。お楽しみに♪
 3年生のみなさんは、これからは自分で選んで食べるようになります。
 【食塩を控える】【野菜を毎食食べる】【よくかんで食べる】
 この3つは体が喜ぶ食事なので、覚えておいてくださいね。



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とり、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 ~



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2日、味付けのりを2月7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、氷詰めにして出荷しているそうです。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

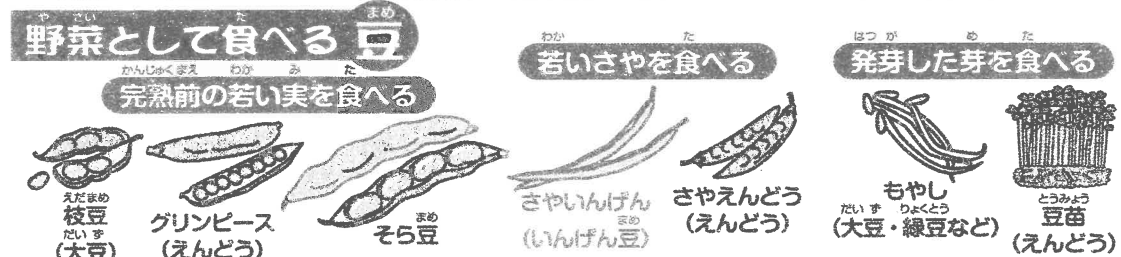
豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や鉄、カルシウムなど、成長に欠かせない栄養素も含まれており、積極的にとりたい食品です。

「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。



2月3日は節分です!
豆まきに加え、豆料理を食べることで、体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。