



給食だより

2023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、はいせんしましょう。
 ♥13日(月)～17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 豊浜中2-2 リクエスト給食	鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ 豚汁 いよかん	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さつまいも こんにゃく	あぶら マヨネーズ	とりにく ハム ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん しめじ みかん	505 732 900
2木	セルフ恵方巻き 世界を巡ろう給食 ～カナダ～	いわしの香り揚げ すまし汁 節分豆(小・中)	こめ さとう でんぷん	マヨネーズ あぶら	まぐろ いわし とうふ だいず	やきのり ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ	462 669 823
3金	全粒粉パン	サーモンシチュー コールスローサラダ フライドポテト メープルシロップ	パン じゃがいも こめ さとう メープルシロップ	あぶら	さけ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう う クリーム	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ キャベツ コーン	446 646 795
6月	麦ごはん	肉じゃが 釜揚げいりこの磯辺揚げ 野菜のごま酢あえ 県産味付けのり	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	ぎゅうにく いわし	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし	511 740 910
7火	★レーズンパン	★手作り肉団子のスープ じゃがいものコンソメ煮 ★クレープ	パン でんぷん はるさめ じゃがいも デザート	あぶら	とりにく たまご ウインナー とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ パセリ しょうが ほししいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ エリンギ	471 683 840
8水	麦ごはん 豊浜中2-1 リクエスト給食	鮭の薬味ソースかけ 野菜のナムル 豆腐のみそ汁 オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	さけ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う わかめ	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ オレンジ	420 608 748
9木	★肉もつそ	たちうおのから揚げ 野菜のポン酢しょうゆあえ ★かき玉汁	こめ こんにゃく さとう でんぷん	あぶら	ぎゅうにく とうふ たちうお かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ ごぼう ほししいたけ もやし キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	442 640 787
10金	ミルクパン	トマトのペンネ ブロッコリーとコーンのサラダ パレンタインデザート	パン マカロニ さとう デザート	あぶら ごま	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう う チーズ	トマト パセリ ブロッコリー にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	447 648 797
13月	麦ごはん 豊浜中1-2 リクエスト給食	ぶりの照り焼き 食べて菜のおひたし 具だくさんのみそ汁 みかんゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	ごま	ぶり かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	たべてな にんじん ねぎ キャベツ もやし だいこん はくさい しめじ	440 638 784
14火	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 ★卵入りコンソメスープ	こめ パン さとう でんぷん	あぶら ごま	あずき いか ハム たまご	ぎゅうにゅう う	ブロッコリー チンゲンサイ しょうが キャベツ りんご コーン たまねぎ えのきたけ	475 689 847
15水	豊浜中3-1 リクエスト給食 ★オムライス	★ツナとわかめのサラダ ★野菜のスープ煮 ケチャップ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ベーコン たまご まぐろ ソーセージ いんげんまめ	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン だいこん レタス しめじ	446 647 796

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木	豊浜中3-2 リクエスト給食 ★ドライカレー	こめ むぎ さとう ホットケーキミックス	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう う	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	ピーマン にんじん トマト	477 692 851
17金	★バターロールパン ふるさとの食 再発見週間	パン うどん さといも こむぎ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう う あおのり	にんじん ねぎ ひやっか だいこん ごぼう ほししいたけ はくさい	★しっぽうどん ★ちくわの磯辺揚げ 百花のみそあえ	382 554 681
20月	麦ごはん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	こうやどうふ とりにく たまご なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう う	にんじん さやいんげん ほうれんそう	高野豆腐の卵とじ 納豆みそ ほうれん草のツナあえ りんご	458 664 817
21火	米粉パン	こめ こむぎ でんぷん さとう こめ	あぶら ごま	さわら ハム たまご とりにく	ぎゅうにゅう う	ロメインレタス にら にんじん	さわらのさくさく揚げ ★ロメインレタスのサラダ 五目雑炊	467 677 833
22水	★ビビンバ	こめ むぎ さとう しょうゆ でんぷん	あぶら ごま	ぎゅうにく だいず たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう う	ねぎ こまつな にんじん にんにく もやし れんこん レタス えのきたけ いちご	★れんこんチップスと 大豆のから揚げ レタスと卵のスープ ★いちご	468 679 835
24金	★スパゲティミートソースかけ	スパゲッティ さとう さつまいも	あぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう う わかめ こんぶ かんてん ちりめんじゃこ ヨーグルト	ピーマン にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	★海藻サラダ さつまいもスティック ★ヨーグルト	445 646 795
27月	麦ごはん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う ひじき ちりめん じゃこ	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし コーン	★マーボー豆腐 ★野菜とひじきのナムル ちりめんじゃこの佃煮	431 625 769
28火	★ヒレカツサンド	パン こむぎ パン さとう	あぶら	ぶたにく ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	にんじん ブロッコリー キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ セロリ レタス だいこん しめじ	野菜のドレッシングあえ ★ふるさとスープ	425 617 759

2月のレシピ 16日(木)の献立

ドライカレー

豊浜の給食といえば、ドライカレーと言われるくらい大人気メニューです。ぜひご家庭でも給食の味を再現してみてください！

- 【材料：4～5人分】
- 米 3合
 - カレー粉 小さじ1/3
 - 合いびき肉 250g
 - 玉ねぎ 大1個
 - にんじん 1/2個
 - ピーマン 3個
 - にんにく 1/2かけ
 - しょうが 小さじ1
 - サラダ油
 - カレー粉
 - 塩
 - ウスターソース
 - 砂糖
 - チキンコンソメ
 - トマトピューレ
 - ケチャップ
 - 水
- 【作り方】
- ① 米にカレー粉を入れて炊く。
 - ② 材料は全てみじん切りにする。
 - ③ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、ひき肉を加えてよく炒める。
 - ④ 玉ねぎを加えて、よく炒める。
 - ⑤ にんじん、ピーマンを加えて炒め、調味料、水を加えて弱火でじっくり煮込む。

★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。
 ※3学期は、豊浜中各クラスのリクエスト献立と、豊浜小6年生のリクエストメニュー(★)を取り入れています。(1-1は1月に実施済)



食育だより 2月号



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。

しゅん あじ 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 食べ葉菜
サニーレタス フロッコリー

いよかん
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2日、味付けのりを2月6日に提供します。

香川県観音寺市は県内でも有数のフ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、氷詰めにしてお出ししています。新鮮でおいしいフロッコリーは、全国的にも高い評価をされています。

フロッコリー



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



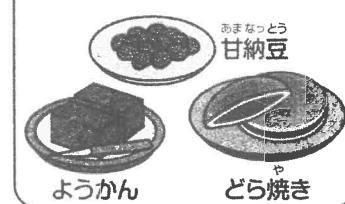
野菜として食べる豆



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。