

# 4月 給食だより

2023年

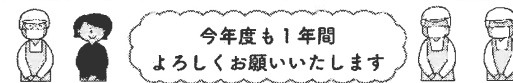
- 献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
- おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。
- 👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- 17日(月)～ 21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

## ★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。

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	
7金	カレーライス 元気サラダ フルーツもりあわせ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	豚肉 ハム かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン みかん もも	448 625 778
10月	コッペパン 鶏肉のガーリック焼き ファイバーサラダ ABCスープ 清見オレンジ	パン 砂糖 マカロニ	ごま ごま油	鶏肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん パセリ	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ 清見オレンジ	入園式 536 721
11火	肉もつそ 釜あげいりこのフライ 小松菜のポン酢あえ 切り干し大根の煮物	米 大麦 こんにやく 砂糖	油	牛肉 油揚げ いりこ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ だいこん	444 615 760
12水	麦ごはん 豚肉の香り揚げ キャベツのレモン酢あえ 若竹汁	米 大麦 でん粉 砂糖	油	豆腐 油揚げ なると 豚肉	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし レモン たけのこ たまねぎ	443 620 770
13木	バターロールパン (幼小1・2年なし) キャベツとツナの スパゲッティ スパイシービーンズ シャキシャキサラダ いちご(小・中) お祝いデザート(幼)	パン スパゲッティ でん粉 じゃがいも ゼリー(幼)	油 オリーブ油	ツナ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり レモン いちご(小・中)	376 593 736
14金	麦ごはん マーボー豆腐 パンサンスー 小煮干しの青のり風味 りんご	米 大麦 でん粉 砂糖 はるさめ	ごま油	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳 かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ	443 603 748
17月	コッペパン じゃがいもの ミートソース焼き ロメインレタスのサラダ わかめスープ オレンジ	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ちりめん わかめ	にんじん トマト 葉ねぎ	たまねぎ ロメインレタス キャベツ コーン えのきたけ オレンジ	423 585 752
18火	麦ごはん 豆腐の肉みそかけ キャベツのごまあえ ふしめん汁	米 大麦 でん粉 砂糖 ふしめん	油 ごま	豆腐 鶏肉 かつおぶし 油揚げ なると みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	449 612 770
19水	少なめゆかりごはん (幼小1・2年なし) 肉うどん ちくわの磯辺揚げ ロメインレタスのあえもの	米 うどん 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	牛肉 竹輪	牛乳 青のり ちりめん	ゆかり 葉ねぎ にんじん	たまねぎ もやし ごぼう ロメインレタス キャベツ	393 652 818

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	
20木	米粉パン さばのレモンじょうゆかけ 野菜のスープ煮 グリーンアスパラガスの サラダ いちご	米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 オリーブ油	さば 豚肉 ハム	牛乳	にんじん アスパラガス	レモン たまねぎ きゅうり コーン キャベツ いちご	409 593 768
21金	ふるさとの食 再発見週間 赤飯 鶏肉の照り焼き キャベツのおひたし 茎わかめのきんぴら お祝いデザート(小・中)	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにやく ゼリー (小・中)	油 ごま ごま油	小豆 鶏肉 かつおぶし	牛乳 茎わかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	455 617 758
24月	コッペパン 豚肉のバーベキュー ソースあえ レタススープ リヨネーズポテト かわちぼんかん	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	ハム ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	りんご レモン レタス たまねぎ かわちぼんかん	428 598 755
25火	麦ごはん さわらの西京焼き 切り干し大根の ハリハリ漬け 具だくさん汁 のりの佃煮	米 大麦 砂糖 こんにやく	ごま	さわら 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ のり	にんじん 葉ねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ ごぼう	375 601 771
26水	豚丼 豆腐のちぎり揚げ じゃがいものあえもの いちご	米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり いちご	467 627 802
27木	ツナサンド きなこ豆 ポトフ 青りんごゼリー 1食用マヨネーズ	全粒粉パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ゼリー	マヨネーズ	ツナ 大豆 きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ 青りんご	473 602 783
28金	わかめごはん かつおのじぶ煮 もやしのあえもの たまねぎのみそ汁 ミニトマト(小・中)	米 大麦 でん粉 砂糖	油	かつお 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ しめじ	446 629 776



春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作り  
に努めていきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



### …「全国味めぐり」給食

今年度は、全国各地の郷土料理や特産品を取り入れた給食を行います。学校給食を通し、食文化について興味をもつきっかけになればと思います。月1回程度、提供します。お楽しみに。

### 毎月の献立表をご確認ください

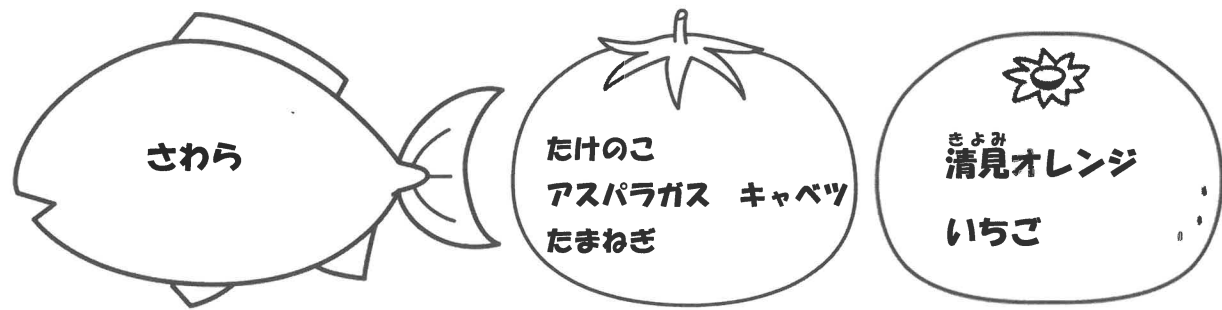
毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。



# 食育だより4月号

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心・安全はもちろんのこと、給食時間が待ち遠しくなるようなおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

## 旬の味 ~4月に使う旬の食材~



### 1 全国味めぐりについて

今年度の給食では、全国の郷土料理や特産物を紹介する「全国味めぐり」を実施します。郷土料理とは、その土地でとれた食材を活用し、その土地の風土に合った調理法によってつくられた料理のことで、受け継いでいきたい食文化の一つです。1学期は、私たちが住んでいる香川県から始まり、四国4県を巡っていく予定です。2学期からは、修学旅行で訪れる地域など、学習に関連する場所を考えています。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

### かがわけん きょうどりょうり とくさんぶつ ~香川県の郷土料理・特産物~

#### きょうどりょうり 郷土料理



香川県の郷土料理には、あんもち雑煮、いりこめし、しょうゆ豆、しっぽくうどん、百花の雪花（まんばのけんちゃん）などがあり、給食にもよく登場しています。今月は、同じく登場回数が多い「ふしめん汁」です。ふしめんとは、小豆島で多く生産されているそうめんの端の部分のことで、こしがあり、煮込んでも煮崩れしにくいのが特徴です。

#### とくさんぶつ 特産物



香川県の特産物では、県木のオリーブを飼料にしたオリーブはまちやオリーブ牛などが有名です。野菜や果物では、ブロッコリー、レタス、みかん、ぶどうなどが多く栽培されています。穀類では、善通寺市で生まれた「ダイシモチ麦」が新たな特産物として注目されています。

## 2 学校給食について

学校給食の役割は、成長期にあたる児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるための教材として、重要な役割を担っています。

<h3>学校給食の目標</h3> <p>※「学校給食法」第2条より 抜粋・要約</p>	<h3>1 適切な栄養の摂取</h3> <p>による健康の保持増進。</p>	<h3>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</h3>	<h3>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</h3>
<h3>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</h3>	<h3>5 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</h3>	<h3>6 伝統的な食文化を理解する。</h3>	<h3>7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。</h3>

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。

