

# 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。  
 ♥17(月)~21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) こ小中
		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	チキン カレーライス	ひじきのサラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	468 650 789
10 月	照り焼きチキン サンドイッチ	じゃがいものコンソメ煮 海そうサラダ	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	422 593 758
11 火	麦ごはん	ぶたすきやき煮 きゅうりのごま酢あえ デコポン	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり デコポン	393 560 686
12 水	麦ごはん	つばすの照り焼き じゃがいもと 厚揚げの煮物 ゆで野菜のポン酢あえ	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	つばす ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ しょうが はくさい	438 610 772
13 木	きなこ 揚げパン	春キャベツと 野菜のスープ煮 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 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり いちご	406 590 748
14 金	麦ごはん	鶏肉のごまみそかけ キャベツのごまあえ 切干大根の煮物 ふりかけセレクト (おかか・のり)	こめ おおむぎ さとう	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし だいこん	430 598 742
17 月	米粉パン ふるさとの食 再発見週間	かぼちゃの鹿の子揚げ 元気サラダ ちゃんこ鍋風スープ	パン さとう	あぶら	ハム かつおぶし あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	かぼちゃ にんじん トマト はねぎ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ	415 605 775
18 火	麦ごはん	焼き豆腐の肉みそかけ もやしの甘酢あえ 切干大根と じゃが芋の煮物	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	やきどうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん しょうが もやし きゅうり だいこん しめじ	417 594 745
19 水	麦ごはん	ちくわのいそべあげ 切干大根のハリハリサラダ 鶏肉とたけのこの 煮込み	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	ちくわ ハム とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん だいこん きゅうり にんにく ごぼう たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ	423 628 763
20 木	赤飯	鶏肉のレモンペッパー焼き 小松菜のおひたし すまし汁 お祝いゼリー	こめ もちこめ ゼリー	あぶら	あずき とりにく かつおぶし どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな はねぎ はくさい えのきたけ	462 620 754

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) こ小中
		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	
21 金	麦ごはん	さばのみそ煮 レタスのごま ドレッシングあえ ふしめん汁	こめ おおむぎ さとう ふしめん	あぶら ごま	さば味噌 煮 あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ レタス もやし しめじ たまねぎ	482 627 791
24 月	丸型 コッペパン	手作りハンバーグ ゆで野菜とツナのサラダ やさいスープ	パン さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく どうふ まぐろ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ レタス	378 547 698
25 火	ビビンバ	とうふとわかめのスープ 枝豆の塩ゆで	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 ぶたにく 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	407 599 745
26 水	麦ごはん 全国めぐり 香川県	麻婆豆腐 拌三糸(ハンサンスー) みしょうかん	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	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 みしょうかん	400 579 719
27 木	バター ロールパン (こ・小1.2年なし)	しっぽくうどん 釜揚げいりこのいそべ揚げ 小松菜ときゅうりの あえもの	パン うどん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ ちりめん	にんじん はねぎ こまつな だいこん ごぼう もやし きゅうり	302 576 716
28 金	麦ごはん	さわらのごまみそかけ ゆで野菜のごま ドレッシングあえ そうめん汁	こめ おおむぎ さとう そうめん	あぶら ごま	さわら ハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな はねぎ しょうが もやし しめじ たまねぎ	421 603 737

## 朝ごはん、食べていますか？

朝ごはんを食べないと、  
 ・発達・成長期の子もたちが十分な栄養量を確保しにくくなります。  
 ・体温が上昇せず、脳が十分に働きにくくなります。  
 ・血糖値が下がり脳の摂取中枢が刺激され、「食べたい」というからだの要求と、現状では食べられないという落ち着いた悪い状態となります。



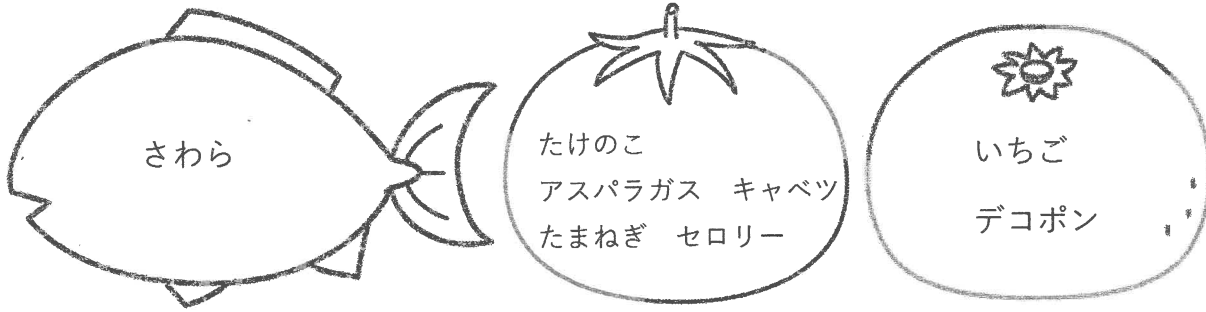
### 早起きは健康への第一歩、朝ごはんは1日の活力源

朝30分早く起きることから始めてみましょう。成長期の子もたちにとって、3度の食事は欠かすことができません。バランスのよい朝食をおいしくきちんと食べるようにしましょう。

# 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。どうぞよろしく願いいたします。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい  
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1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。

## ~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、ひよこの雪花(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ープン牛などが有名です。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 がっこうきゅうしょく 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。

### 学校給食の目標

※「学校給食法」第2条より抜粋・要約

#### 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

#### 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。

#### 3 明るい社会性と協同の精神を養う。

#### 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。

#### 5 食生活が多くの人々の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。

#### 6 伝統的な食文化を理解する。

#### 7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

## 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。

給食当番で

毎日の給食を通して学ぶ

給食の時間で

各教科等で

知ること理解をさらに深める

様々な体験を通して実感する

体験活動で