2023年 3月 給食だより

❤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。
❤13日（月）～17日（金） ふるさとの食再発見週間
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。

観音寺学校給食センター

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） 穀類・いも類・砂糖	油脂	おもに体をつくる食品（赤） 魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える食品（緑） 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー kcal 幼小中
1 水	ちらしずし	さわらの西京焼き ロメインレタスのごまあえ 昆布豆 ひなあられ	米 砂糖 ひなあられ	ごま	油揚げ 高野豆腐 さわら 大豆 たまご みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ ロメインレタス もやし	459 597 735
2 木	①揚げパン ②全粒粉パン ブルーベリージャム	ビーフシチュー 元気サラダ いちご	パン 全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油	ハム かつおぶし 牛肉	牛乳 昆布	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ エリンギ いちご ブルーベリー	496 634 800
3 金	祝 わかめごはん	豚肉の香り揚げ 磯香あえ ふしめん汁 お祝いデザート （伊吹小中・中）	米 大麦 でん粉 砂糖 ふしめん ゼリー	油	油揚げ なると 豚肉 かつおぶし	わかめ 牛乳 のり	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ	465 614 834
6 月	チキンサンド	にんじんサラダ 野菜のスープ煮 ネーブル	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ レタス ネーブル	460 609 835
7 火	ビビンバ	れんこんとさつまいものチップス わかめスープ	米 大麦 砂糖 さつまいも はるさめ	ごま ごま油 油	牛肉 たまご	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし れんこん たまねぎ	455 596 765
8 水	麦ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 五色あえ 肉じゃが りんご 1食用ふりかけ	米 大麦 こうじ 砂糖 じゃがいも こんにゃく ふりかけ	ごま 油	牛肉 鶏肉	牛乳 ひじき ちりめん	食べて菜 にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ たまねぎ りんご	453 612 761
9 木	②揚げパン ①全粒粉パン ブルーベリージャム	白菜と肉だんごのスープ ひじきのマリネ 豆乳プリン	パン 全粒粉パン はるさめ 砂糖 ジャム プリン	油	肉だんご ハム 豆乳	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 葉ねぎ	はくさい しいたけ もやし きゅうり ブルーベリー	476 668 848
10 金	麦ごはん	ハンバーグ じゃこサラダ レタススープ	米 大麦 パン粉 砂糖	ごま ごま油	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん 食べて菜	たまねぎ キャベツ レタス	443 613 卒業式
13 月	米粉パン	豆腐ナゲット 瀬戸のチャウダー カラフルサラダ	米粉パン でん粉 じゃがいも ふしめん 米粉 砂糖	ごま 油	豆腐 鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しょうが しめじ エリンギ キャベツ もやし コーン	416 596 757
14 火	祝 赤飯	鮭の塩焼き 食べて菜のおひたし 茎わかめのきんぴら お祝いデザート（幼・小）	米 もち米 こんにゃく 砂糖 ゼリー	ごま 油	小豆 さけ かつおぶし	牛乳 ちりめん 茎わかめ	食べて菜 にんじん さやいんげん	もやし ごぼう	445 581 710
15 水	柞田小カレーライス	もやしのサラダ ガーリックビーンズ いちご	米 大麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 和三盆糖	ごま 油	牛肉 ウィンナー うずら卵 大豆	牛乳 かえり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン 枝豆 にんにく もやし キャベツ いちご	卒園式 697 896
16 木	コッペパン	グリルチキン ロメインレタスのサラダ ABCスープ フルーツミックス	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも ゼリー	ごま 油	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく コーン キャベツ ロメインレタス たまねぎ エリンギ みかん もも	427 593 762
17 金	ふるさとの食再発見週間 麦ごはん	手作りコロッケ キャベツのサラダ コンソメスープ りんご	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 油	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし コーン レタス エリンギ りんご	修了式 672 835
20 月	スィートロールパン （幼、小1・2年なし）	ミートソーススパゲッティ 小煮干しのレモン煮 ブロッコリーのサラダ しらぬい	パン スパゲッティ 砂糖	ごま油	牛肉 豚肉	牛乳 かえり	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく レモン キャベツ コーン しらぬい	— 569 757
22 水	肉もっそ	かきあげ 切り干し大根のハリハリ漬け まごわやさしい煮	米 大麦 こんにゃく 砂糖 さつまいも 天ぷら粉	ごま 油	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 たまねぎ だいこん きゅうり	— 575 734
23 木	コッペパン	コテージパイ レタスのサラダ ポトフ すだちゼリー	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	ごま 油	牛肉 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく レタス すだち キャベツ コーン はくさい だいこん	— 635 779

★揚げパンの日について★ 2日（木）：①観小・高室小・観中・伊吹・中部中 9日（木）：②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小
※ 揚げパンでない学校は「全粒粉パンとブルーベリージャム」がつきます。

・・・「世界の味をめぐろう」給食　今月は、大韓民国にちなんだ料理『ビビンバ』『わかめスープ』が登場します。お楽しみに！

・・・柞田小カレーライス　小学校の外国語の授業で、食材の名前や産地、栄養素の英語表現を学習しました。それらの表現を使って、こだわりのカレーライスを考えました。
柞田小学校の6年生から、アイデア満載のカレーライスの食材の提案をいただきました。15日のカレーライスは、子どもたちの想いがつまったものです。お楽しみに！

卒業生のみなさんは、給食時間にどんな思い出ができましたか。日々の給食から、様々なことを感じ、学んでくれたでしょうか。食べることを大切にするということは、自分自身を大切にすることにもつながります。給食から学んだことを生かして健康で充実した毎日を送ってほしいと思います。

食育だより３月号

観音寺学校給食センター

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。子どもたちからの「ごちそうさまでした」「おいしかったです」という声や、空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びが調理員の大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんの笑顔をみることができました。来年度もどうぞよろしくお願いします。

旬の味 ～3月に使う旬の食材～

さわら

キャベツ　食べて菜
はくさい　レタス
ブロッコリー

いちご
ネーブル
しらぬい

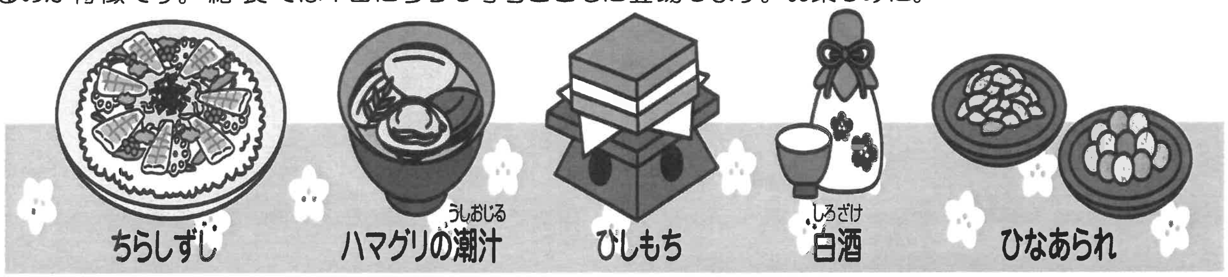
卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。
心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。
給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

1　3月の行事食をお知らせします！

3月3日【ひなまつり】

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。ひなあられは、春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の４つの色がつけられているのが特徴です。給食では１日にちらし寿司とともに登場します。お楽しみに。



１年間をふり返りましょう

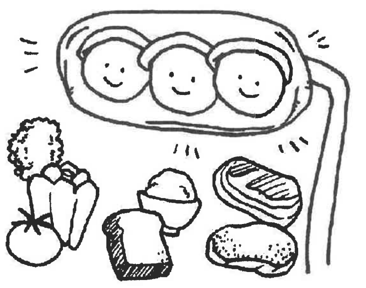
３学期もあとわずかとなりました。この１年間の献立表や給食だよりでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にしていただけたでしょうか。

今回は１年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。（あてはまる所に○をつけましょう！）

①朝ごはんは毎日食べましたか？

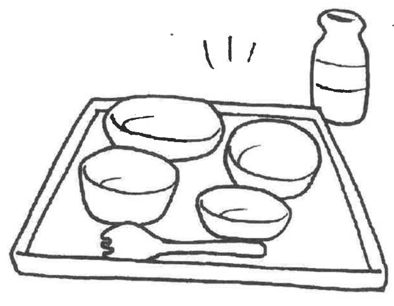
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

③給食は残さず食べましたか？

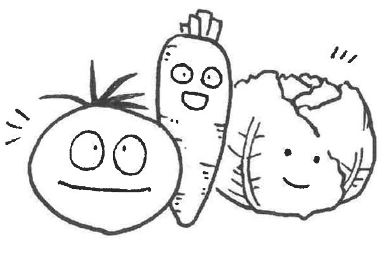


〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつをとりすぎなかったですか？

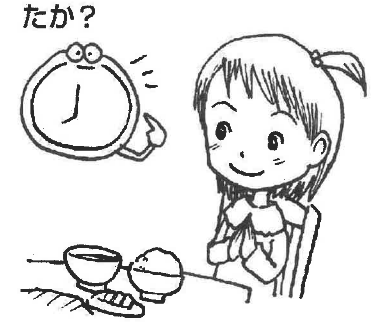
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑥夕食は決まった時間に食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

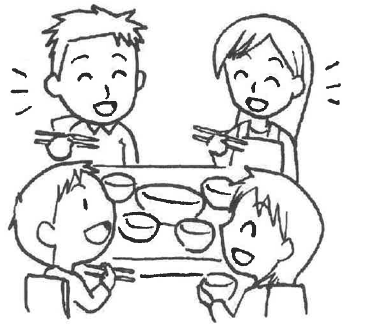
⑦カルシウム（牛乳・小魚など）をとりましたか？

〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？

〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑨家の人と楽しく食事をしましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑩食事の準備や後片づけができましたか？

〈できた・だいたいできた・できなかった〉

「できた」の○の数はいくつありましたか？　４月からは「できた」が多くなるように頑張りましょう。