



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。
- ♥15日(月)~19日(金)「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	
1月	ミルクパン 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ チリコンカン	パン ジャム 砂糖	油 ごま油	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにくしょうが たまねぎ コーン エリンギ レタス キャベツ きゅうり マーマレード	425 587 763
2火	麦ごはん さばのみそ煮 野菜のあえもの 若竹汁 子どもの日ゼリー(幼) かしわもち(小・中)	米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー(幼) かしわもち(小・中)	ごま	さば みそ なると	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし キャベツ たけのこ えのきたけ りんご(幼)	476 610 746
8月	コッペパン 豚肉の香り揚げ カラフルサラダ 野菜スープ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	しょうが コーン にんにく ロメインレタス キャベツ きゅうり たまねぎ	424 585 761
9火	肉もつそ 大豆と小煮干しのいり煮 小松菜のおかかあえ 茎わかめのきんぴら お茶ムース	米 大麦 こんにゃく 砂糖 ムース	油 ごま ごま油	牛肉 大豆 かつおぶし	牛乳 かえり 茎わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 もやし キャベツ 茶	481 630 762
10水	麦ごはん 八宝菜 しゅうまい 野菜のナムル	米 大麦 でん粉	油 ごま油 ごま	豚肉 いか しゅうまい	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	たまねぎ レタス しいたけ もやし たけのこ にんにく しょうが	424 546 737
11木	コッペパン 鶏肉のレモンじょうゆかけ 大根サラダ ミネストローネ オレンジ	パン 砂糖 マカロニ	ごま 油 オリーブ油	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうがレモン だいこん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ	431 554 748
12金	ハヤシライス 海藻サラダ お茶豆	米 大麦 砂糖	油 ごま	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 ひじき 茎わかめ	にんじん トマト	たまねぎ コーン 茶 エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	433 598 739
15月	黒糖パン マカロニグラタン 野菜のレモンドレッシングあえ 具だくさんスープ	パン 黒砂糖 じゃがいも ペンネ 米粉 パン粉	油	えび ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	449 617 767
16火	麦ごはん 釜揚げいりこのフライ 野菜のこんぶあえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 じゃがいも	油 ごま	油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん こんぶ いりこ	小松菜 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	423 586 791
17水	わかめごはん 鶏肉の香味焼き 野菜のポン酢しょうゆあえ 新じゃがが煮 甘夏みかん	米 大麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	鶏肉 かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが もやし にんにく キャベツ たまねぎ 甘夏みかん	429 580 783

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	
18木	米粉パン 豚肉のごまみそあえ 元気サラダ 野菜のクリーム煮	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも 米粉	油 ごま	豚肉 ハム かつおぶし 鶏肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ	しょうが コーン キャベツ レタス きゅうり たまねぎ しめじ	462 667 855
19金	牛丼 大豆のいそべあげ 野菜の甘酢あえ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	油	生肉 大豆	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり	409 584 759
22月	コッペパン 鮭のピザ焼き 野菜のドレッシングあえ ABCスープ かわちぼんかん	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま オリーブ油	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ コーン もやし キャベツ かわちぼんかん	411 632 778
23火	かつおめし 魚のなんばんづけ 野菜のゆずあえ ぐる煮	米 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく	ごま 油	かつお メルルーサー ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう しょうが たまねぎ 大根 にんにく しめじ キャベツ もやし ゆず	438 597 733
24水	発芽玄米入りごはん 豚肉の梅肉あえ ちりめん入りおひたし 白玉だんご汁	米 発芽玄米 砂糖 白玉だんご	ごま	豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが うめ キャベツ もやし 大根 えのきたけ たまねぎ	464 607 774
25木	全粒粉パン 豆腐ナゲット ファイバーサラダ 春野菜のカレースープ オレンジ	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	豚肉 ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ コーン ごぼう もやし キャベツ しょうが オレンジ	340 566 736
26金	麦ごはん とり肉のから揚げ 五色あえ そら豆の甘煮 具だくさんみそ汁	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし そら豆	436 594 736
29月	スイートルールパン (幼小1・2年なし) わかめうどん にんじんの松葉あげ 小松菜のごまあえ いちごゼリー	パン うどん じゃがいも てんぷら粉 ゼリー	油 ごま	なると	牛乳 わかめ かえり 青のり	葉ねぎ にんじん 小松菜	大根 もやし キャベツ いちご	543 580 744
30火	菜めし さわらの南部やき じゃこサラダ すまし汁 ミニトマト(小・中)	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま	さわら 豆腐	牛乳 わかめ ちりめん	大根葉 にんじん 葉ねぎ 小松菜 ミニトマト	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	339 562 756
31水	麦ごはん 豚肉の生姜やき 小松菜とひじきのおひたし 高野豆腐の煮物	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	豚肉 かつおぶし 高野豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	葉ねぎ 小松菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ	485 588 764



食育だより 5月号



新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

旬の味 ~5月に使う旬の食材~

さわらかつお	にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん そらまめ キャベツ	かわちばんかん 河内晩柑 あまぎつ 甘夏
--------	---------------------------------------	-------------------------------

1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

5月は、高知県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

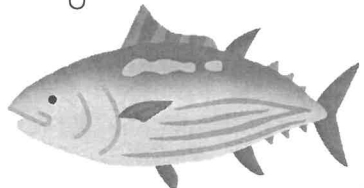
~高知県の郷土料理・特産物~

きょうどりょうり 郷土料理



高知県の郷土料理には、「かつおのたたき」や「ぐる煮」、「血鉢料理」、「りゅうきゅうの酢のもの」などがあります。今月は、数あるなかでも「ぐる煮」が登場します。この料理は、大根や人参などの野菜を使用した煮物のことです。「ぐる」とは、方言で「みんな」という意味で、さまざまな具材をいっしょに煮込むことに由来しているようです。

とくさんぶつ 特産物



高知県の特産物では、黒潮によってやってくるカツオや、マグロ、カジキなどが有名です。野菜や果物では、なす、きゅうり、オクラ、ゆず、文旦、スイカなどが多く栽培されています。特に、カツオは身がやわらかいので、昔から「一本釣り」で漁が行われています。今は、初カツオといって、脂肪分が少なく、さっぱりした味になっています。今月は、「かつおめし」として給食に登場します。お楽しみに！

2 お弁当づくりのポイント



新緑が目まぶしい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1か月ですね。子どもたちは新しい環境に慣れてきたころでしょうか。

さて、もうすぐゴールデンウィークが始まります。旅行や行楽など、お弁当を持って出かける機会も増えると思いますが、これから夏に向けて気温が上がり、食中毒が活発になる季節です。お弁当を作る際には、より一層、衛生管理に注意が必要です。

調理の前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う

加熱する食品は、中までしっかりと火を通す

お弁当作りのポイント

ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする

おにぎりは素手ではなく、ラップなどをを使って握る

気をつけたい「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

お弁当は、なるべく涼しい所で保管を。暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気をつけましょう。食べる前の手洗いも忘れずに！

保冷剤

手洗い

涼

