

2023年

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の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、はいぜんししましょう。
 ♡15日(月)~19日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 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。

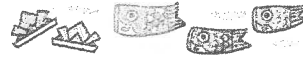
★観音寺市大野原学校給食センター

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	
1 月	スイーツ ロールパン (こ・小1.2年なし)	パン めん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶ ら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん はねぎ こまつな	しょうが にんにく もやし レモン		410 607 731
2 火	端午の節句 献立 麦ごはん	こめ おおむぎ かたくりこ さとう かしわもち (小・中)	あぶら ごま	いわし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン たけのこ		515 741 864
8 月	ココア 揚げパン	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン オレンジ		415 603 771
9 火	たけのこご飯	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス はねぎ	たけのこ しいたけ しょうが レモン コーン キャベツ えのきたけ	421 601 732
10 水	ぶた井	こめ さとう おおむぎ こんにやく こむぎこ かたくりこ はるさめ	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	だいこん はくさい えのきたけ そらまめ たまねぎ きゅうり キャベツ	408 597 736
11 木	バター ロールパン (こ・小1.2年なし)	パン うどん じゃがいも こむぎこ レアシュ ガー	あぶら	ぎゅうにく ちくわ ハム	ぎゅうにゅう ひじき あおのり	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	324 618 759
12 金	古代米いり ご飯	こめ おおむぎ くるまい かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり かわちばんかん	419 608 758
15 月	丸型 コッペパン	パン さとう ふしめん こめこ	あぶら	さけ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん アスパラガス はねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン エリンギ	409 588 739
16 火	肉もっそ ふるさとの食 再発見週間	こめ こんにやく さとう そうめん	あぶら ごま	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ ゆず キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	435 624 761
17 水	親子丼	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう コーン キャベツ きゅうり オレンジ	419 612 757

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	
18 木	麦ごはん 全国味めぐり 高知県	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく うずら たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン はねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ にんにく しょうが ごぼう もやし	421 614 763
19 金	かつおめし	こめ ゼリー おおむぎ さとう こめこ じゃがいも こんにやく かたくりこ	あぶら	かつお だいたい あつあげ	ぎゅうにゅう かえり ちりめん	はねぎ こまつな にんじん さやいんげん	しょうが はくさい ゆず ごぼう だいこん	443 635 779
22 月	丸型 コッペパン	パン さとう マカロニ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ 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	375 541 692
23 火	三色ごはん	こめ おおむぎ さとう レアシュ ガー	あぶら	とりにく こうやどう ふ たまご ハム とう ふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ さやいんげ ん	しょうが きゅうり もやし えのきたけ	409 599 739
24 水	えんどう ごはん	こめ こめこ かたくりこ レアシュ ガー さとう ふしめん	あぶら	とりにく ハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	グリーンピース きゅうり キャベツ たまねぎ	465 692 862
25 木	米粉パン	パン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	440 622 804
26 金	ハヤシライス	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	あぶら バター	ぎゅうにく ぶたにく ハム かつ おぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	491 689 844
29 月	全粒粉パン	パン マーマレー ド さとう じゃがいも ジャム	あぶら ごま	とりにく ベーコン だいたい	ぎゅうにゅう	アスパラガス トマト にんじん	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	442 607 782
30 火	麦ごはん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	さば かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	465 673 830
31 水	麦ごはん	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	あじ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん のり	こまつな にんじん はねぎ	はくさい キャベツ たまねぎ	425 607 743

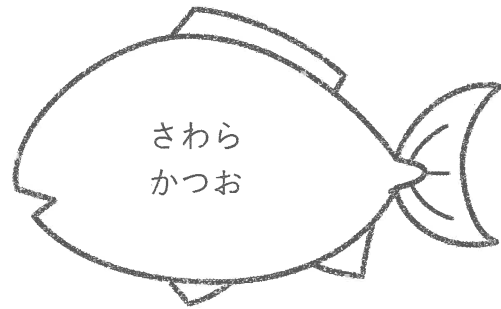


食育だより 5月号

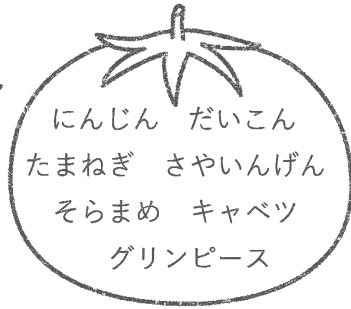


新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。

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
グリーンピース



かわちばんかん
河内晩柑

1 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~

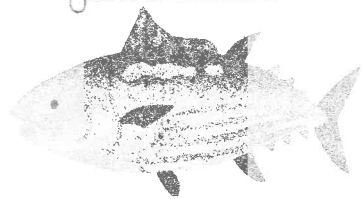
きょうどりょうり 郷土料理



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、さまざまな食材をいっしょに煮込むことに由来しているようです。

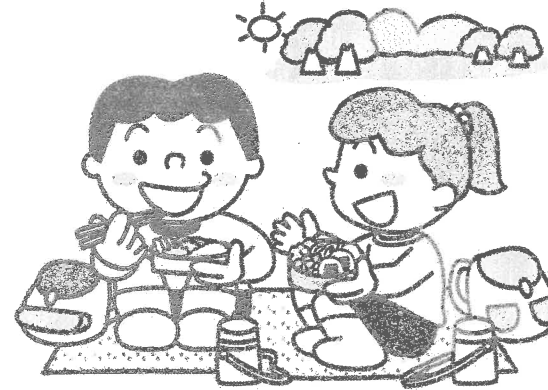
とくさんぶつ 特産物



高知県の特産物では、黒潮のちが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！

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カ月ですね。子どもたちは新しい環境に慣れてきたころでしょうが、

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、食中毒菌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

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

お弁当作りのポイント

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！

涼

