



給食だより

2023年

♥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。
 ♥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、はいせんしましょう。
 ♥15日(月)~19日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜幼稚園
 ★豊浜小学校
 ★豊浜中学校

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 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	麦ごはん	さばのみそだれかけ 野菜のごま酢あえ 若竹汁 かしわもち(小・中) 子どもの日ゼリー(幼)	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし たけのこ	441 639 786
2火	ミルクパン	鶏肉のマーレード焼き チリコンカン キャベツのレモン酢あえ	パン マーレード さとう	あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり レモン	443 642 790
8月	わかめごはん	鶏肉のゆずしょうゆ焼き 野菜のポン酢しょうゆあえ 新じゃが煮	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	ゆず もやし キャベツ しょうが たまねぎ ほししいたけ	411 596 733
9火	米粉パン	かつおのオーロラソース煮 キャベツともやしのレモン酢あえ ABCスープ	こめ こ パン でんぷん さとう マカロニ	あぶら ごま	かつお ベーコン いんげん まめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン	449 651 800
10水	中華丼	揚げしゅうまい 野菜のナムル ミニトマト(小・中)	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく うずらたまご しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな トマト	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ もやし しょうが	417 604 743
11木	麦ごはん	豆あじの三杯酢 野菜の磯香あえ じゃがいものみそ汁 甘夏かん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう やきのり	ねぎ たべてな にんじん	たまねぎ はくさい もやし しめじ あまなつみかん	423 613 754
12金	全粒粉パン	鮭のピザ焼き カラフルサラダ 野菜のスープ煮	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	さけ ソーセージ いんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ロメインレタス にんじん	たまねぎ キャベツ コーン だいこん レタス しめじ	432 626 770
15月	藤の花ずし	さわらのレモンペッパー焼き 野菜のおかかあえ 豆腐汁	こめ さとう	あぶら	くろまめ あぶらあげ さわら かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	たけのこ ふま レモン キャベツ えのきたけ	400 579 712
16火	黒糖パン	ささみフライ こまつなのサラダ ミネストローネ	パン さとう こむぎ パン マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん トマト	キャベツ セロリ たまねぎ エリンギ	462 670 824
17水	麦ごはん ふるさとの食再発見週間	ししゃもの新茶揚げ 切り干し大根とこまつなのあえ 物 春野菜のみそ汁 納豆	こめ むぎ こむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あぶらあげ なつとう	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ しめじ	464 672 827
18木	えんどうごはん	かつおのじぶ煮 もやしの甘酢あえ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	グリーンピース しょうが もやし きゅうり たまねぎ しめじ	426 618 760

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 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	
19金	バターロールパン	カレーうどん キャベツとみかんのサラダ 御茶豆	パン うどん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あぶらあげ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ みかん きゅうり	432 626 770
22月	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 小松菜とひじきのナムル 高野豆腐の煮物	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ごうやどう ふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ こまつな にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ もやし コーン ほししいたけ	463 671 825
23火	ココア揚げパン	春野菜のカレースープ ファイバーサラダ オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	きなこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう くわわかめ ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう きゅうり コーン オレンジ	409 593 729
24水	麦ごはん	鶏肉のから揚げ 五色あえ 具だくさんのみそ汁 そら豆の甘露煮	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし コーン だいこん はくさい しめじ そらまめ	418 606 745
25木	かつおめし 全国味めぐり(高知県)	鮭の南蛮漬け ぐる煮 野菜のゆず香あえ	こめ さとう こむぎ でんぷん じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	かつお さけ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ごぼう ねぶかねぎ だいこん しめじ はくさい ゆず	425 616 758
26金	和風スパゲッティ	かぼちゃフライ 野菜のピクルス お茶のムース	こめ さとう ムース	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく えのきたけ しめじ たまねぎ だいこん きゅうり	435 631 776
29月	菜めしごはん	さわらの南部焼き じゃこサラダ すまし汁 かわちぼんかん	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら	さわら とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ わかめ	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ かわちぼんかん	405 587 722
30火	あんサンド	揚げぎょうざ キャベツとアスパラのごま酢あえ 卵入りコーンスープ	パン さとう でんぷん	あぶら ごま	あずき ぎょうざ たまご	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラ ガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	401 581 715
31水	発芽玄米入りごはん	豚肉の梅肉あえ 野菜のちりめんあえ わかめのみそ汁	こめ はつがげ んまい でんぷん さとう	あぶら ごま	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが うめ キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	444 644 792

毎日を健康に過ごすためのポイント♪

早寝・早起きを心がける

朝・昼・夕の3食をしっかり食べる

日中は元気に体を動かす

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

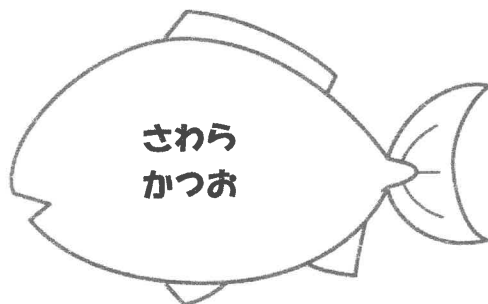


食育だより 5月号

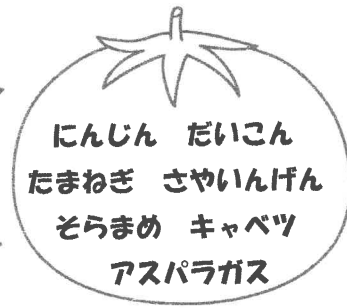


新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

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
とうもろこし キャベツ
アスパラガス



かわちぼんかん
河内晩柑
あまなつ
甘夏かん

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

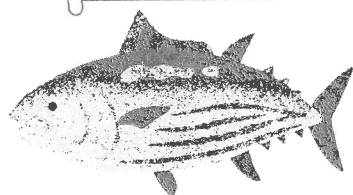
郷土料理



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。

特産物



高知県の特産物では、黒潮の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カ月です。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

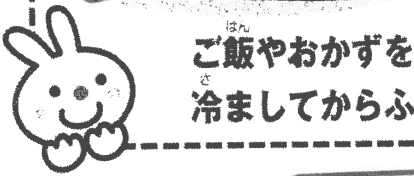


加熱する食品は、中までしっかりと火を通す

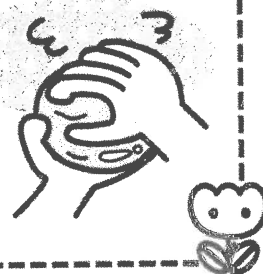


お弁当作りのポイント

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、口に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

