



# 給食だより



2023年

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	
3月	麦ごはん さばの幽庵焼き モロヘイヤ入りおひたし 茎わかめのきんぴら	こめ むぎ こんにやく さとう	ごま あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ きわかめ	モロヘイヤ にんじん さやいんげん	ゆず キャベツ ごぼう ほししいたけ	433 628 772
4火	米粉パン 鮭のレモン酢漬け ごぼうサラダ 冬瓜のスープ煮	こめ パン じゃうしんこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	さけ かまぼこ ソーゼージ いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	にんじん	レモン ごぼう れんこん きゅうり コーン とうがん たまねぎ しめじ	451 654 804
5水	麦ごはん かんおんじデー オリーブ牛のすき焼き きゅうりもみ 大豆と小煮干しのいり煮 蒸しとうもろこし	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん	あぶら ごま	ぎゅうにく やきとうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ かえりちりめん	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり とうもろこし	491 711 875
6木	夏野菜カレーライス 天の川サラダ じゃがいもフライ 七タゼリー	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも たなばたゼリー	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう う あおのり	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	518 751 924
7金	バターロールパン 冷やしうどん すずきのバジルフライ ツナとわかめのサラダ	パン うどん さとう	あぶら	さかな まぐろ	ぎゅうにゅう う わかめ	ねぎ にんじん	ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン	398 577 710
10月	麦ごはん ふるさとの食 再発見週間 ゴーヤチャンプルー 揚げぎょうざ パンサンスー 冷凍みかん	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし ぎょうざ ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん	ゴーヤ たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ もやし みかん	463 671 825
11火	全粒粉パン 鶏肉のハーブ焼き にんじんサラダ 茎わかめのスープ すいか	パン	あぶら	とり まぐろ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう う きわかめ	にんじん パセリ ねぎ	たまねぎ えのきたけ すいか	384 556 684
12水	金時豆入りかきまぜずし 全国味めぐり (徳島県)	こめ さとう じゃうしんこ でんぶん ふしめん	あぶら ごま	こうやどうふ あぶらあげ とり	ぎゅうにゅう う ひじき わかめ	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ゆず たけのこ ほししいたけ すだち もやし コーン たまねぎ えのきたけ	461 668 822
13木	麦ごはん あじの薬味ソース漬け もやしの甘酢あえ 夏野菜のみそ汁 しょうゆ豆	こめ むぎ こむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ あぶらあげ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん かぼちゃ オクラ	ねぶかねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり なす たまねぎ しめじ	467 677 833
14金	ナン キーマカレー 元氣サラダ ココアビーンズ ヨーグルト	ナン さとう	あぶら	ぎゅうにく だいず ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう う こんぶ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	394 571 702

★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。

- ♡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、はいぜんしましょう。
- ♡10日(月)～14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火	黒糖パン じゃがいものミートソース焼き ビーンズサラダ ABCスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ぶたにく ミックスビーフン ス ハム ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう う チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ	426 618 760
19水	親子豆ごはん ししゃもの磯辺揚げ 卵の花の炒り煮 アスパラのごま酢あえ 冷凍パイ	こめ むぎ こむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	だいず おから とり あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ししゃも あおのり	にんじん ねぎ グリーンアスパラガス	えだまめ ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし パインアップル	440 637 784



学校給食「かんおんじデー」がはじまります！

\* 銭形くんのマークの日が「かんおんじデー」です。

観音寺市では、子どもたちが地域の自然や産業等に理解や関心を深め、ふるさとを愛する心を育むため「観音寺地産地消給食の日(かんおんじデー)」を設けました。この日の給食は、地元食材を盛り込んだ給食を提供します(学期に1回、年3回実施予定)。第一弾は、7月5日(水)に観音寺市特産のオリーブ牛、とうもろこし、小煮干しをはじめ、地元でとれた野菜や市内で製造された豆腐、油あげ、こんにやく等を使用します。地元の「おいしいもん」を味わってください。今後の「かんおんじデー」もお楽しみに！

## ～「オリーブ牛」について～



オリーブ牛は、小豆島が発祥の地ですが、現在、観音寺市は県内有数のオリーブ牛指定生産者数を誇っています

Q.オリーブ牛ってどんな肉？

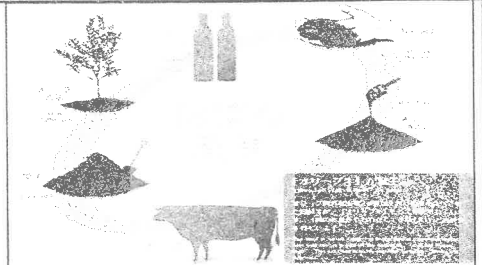
オリーブ牛は、香川県で育った黒毛和牛にオリーブで作ったエサを与えて、誕生した牛肉です。  
牛肉の脂肪の中のオレイン酸は、肉のおいしさを左右するといわれており、オリーブにはそのオレイン酸が豊富に含まれています。  
オリーブから作られたエサを出荷前2ヶ月以上、毎日与えることで「オリーブ牛」に育ちます。



生産者の合田文彦さんファミリー

Q.オリーブがつなく循環の環って？

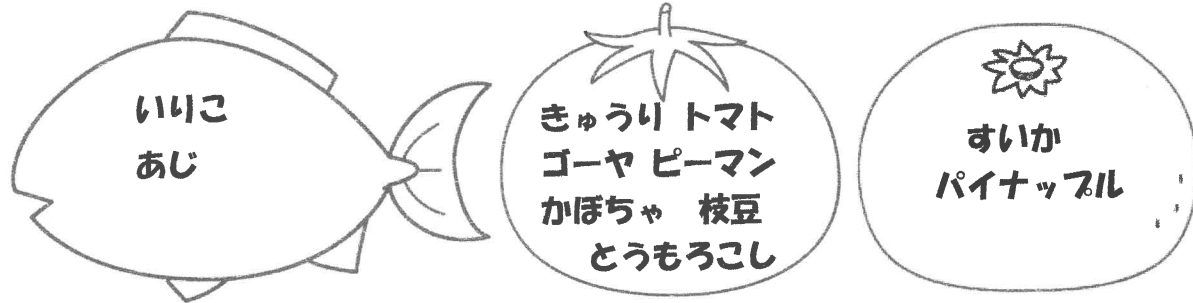
オリーブの実をしぼって、乾燥させたものが「オリーブ飼料」です。  
この「オリーブ飼料」を食べたオリーブ牛のふんは肥料となり、オリーブの栽培などに利用されています。オリーブがつないだ循環型農業が行われています。



# 食育だより 7月号

白ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

## 旬の味 ~7月の旬の食材~

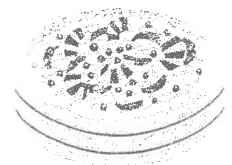


## 1 全国味めぐりについて

7月は、徳島県の郷土料理・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。

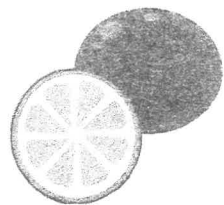
### 徳島県の郷土料理・特産物

#### きょうどりょうり 郷土料理



徳島県の郷土料理の「金時豆入りかきませ寿司」は、しょうゆと砂糖で甘めに煮た金時豆が入ったちらし寿司です。酢飯の合わせ酢には、ゆず酢などのかんきつ酢を使用しているため、さっぱりとした味で食べやすいのが特徴です。徳島県の南部では、金時豆の代わりに落花生を使用しているそうです。

#### とくさんぶつ 特産物



徳島県の特産物には、すだち、鳴門金時（さつまいも）、れんこん、わかめ、半田そうめんなどがあります。中でも、すだちは、全国シェアがほぼ100%だと言われており、徳島県を代表するかんきつ類です。さわやかな香りの果汁は、さまざまな料理とも相性抜群です。給食では、すだち果汁をタレに使った鶏肉のすだちソースかけが登場します。また、半田そうめんは、一般的なそうめんと違って太い麺が特徴です。コシが強く、汁に入れても、くずれにくくおいしくいただけます。徳島県にちなんだ給食は12日（水）に登場します。お楽しみに！

## 2 夏休みを元気に過ごすためには？

休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p><b>な</b> 夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p>	<p><b>な</b> んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p><b>つ</b> め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p><b>や</b> さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p><b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p><b>み</b> んなで食事をする機会をつくろう</p>

## 3 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

### 体調を整え、こまめな水分補給を

#### 水分補給のポイント

<p>のどが渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずにスポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩あめなど</p>
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず	水...1ℓ
しょうじょう	食塩...1~2g (0.1~0.2%)
さとう	砂糖...40~80g (4~8%)
しる	レモン汁...このお好みで