

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、配膳しましょう。
- 11日(月)～15日(金)は「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、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	
4月	チキンサンド	にんじんサラダ わかめスープ	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 はるさめ	油 ごま オリーブ油	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	453 586 753
5火	夏野菜カレーライス	小煮干しのレモン酢あえ 元気サラダ なし	米 大麦 砂糖	油	豚肉 ハム かつおぶし	牛乳 かえり こんぶ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン なし	463 598 804
6水	わかめごはん	鶏肉の照り焼き 五色あえ とうふのみそ汁	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま	鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 わかめ ひじき	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ	448 583 774
7木	バターロールパン (幼、小1・2年なし)	ジャージャー麺 ハニーかぼちゃ こんぶいりサラダ	パン ちゅうかめん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	しょうが たまねぎ レモン キャベツ きゅうり コーン	486 712 926
8金	麦ごはん	豚肉の黒潮ソースかけ ゴーヤーチャンプルー 野菜のあえもの シークワサーゼリー	米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	ツナ 厚揚げ かつおぶし 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 ゴーヤー	しょうが うめ もやし たまねぎ キャベツ シークワサー	475 643 813
11月	コッペパン	白身魚の薬味ソースづけ じゃこサラダ ABCスープ 手作りなしジャム	パン でん粉 砂糖 マカロニ 米粉	油 ごま	メルルーサ ベーコン	牛乳 ちりめん 寒天	葉ねぎ 小松菜 にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ なし レモン	401 567 757
12火	麦ごはん	マーボーなす 鶏肉のレモンあえ キャベツのナムル オレンジ	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	なす にんにく しょうが レモン キャベツ もやし オレンジ	425 578 734
13水	少なめゆかりごはん (幼、小1・2年なし)	冷やし中華 瀬戸の香りあげ 枝豆のしおゆで	米 大麦 ちゅうかめん 天ぷら粉	油 ごま油	鶏肉 たまご ちくわ 大豆	牛乳 かえり あおのり	ゆかり にんじん	きゅうり えだまめ	378 718 901
14木	ふるさとの食 再発見週間 コッペパン	ポークビーンズ 小いわしのフライ シャキシャキサラダ	パン 砂糖 じゃがいも	油	大豆 豚肉	牛乳 小いわし	にんじん	たまねぎ キャベツ レモン	448 624 770
15金	萩ごはん	焼き豆腐の肉みそかけ 野菜の甘酢あえ 荳わかめのきんぴら	米 もち米 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま油 ごま	あずき 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 荳わかめ	にんじん さやいんげん	枝豆 しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	428 573 754
19火	麦ごはん	さばの幽庵焼き 小松菜のおひたし ふしめん汁	米 大麦 ふしめん	ごま	さば かつおぶし 油揚げ なると	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ ゆず	401 581 780

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	
20水	三色ごはん	かみかみ天ぷら 具だくさん汁 おはぎ	米 大麦 砂糖 おはぎ 天ぷら粉 じゃがいも こんにゃく	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 たまご ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 かえり こんぶ あおのり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが ごぼう だいこん キャベツ	531 683 857
21木	米粉パン	かぼちゃのチーズ焼き もやしのサラダ 野菜のスープ煮	米粉パン じゃがいも パン粉 砂糖	油	ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ はくさい	401 566 724
22金	肉もつそ	かきあげ キャベツのおかかあえ まごわやさしい煮	米 大麦 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 天ぷら粉	油 ごま	牛肉 かつおぶし 大豆 豚肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう きゅうり えだまめ たまねぎ キャベツ	433 598 742
25月	スイートルールパン (幼、小1・2年なし)	ミートスパゲッティ ファイバーサラダ スパイシービーンズ	パン スパゲッティ 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	大豆 豚肉	牛乳 荳わかめ ひじき かえり	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ コーン	334 613 768
26火	むぎごはん	鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのごま酢あえ さといもいり白みそ汁 お月見ゼリー	米 大麦 こうじ 砂糖 ゼリー さといも こんにゃく	ごま	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	419 600 801
27水	むぎごはん	さばのみそ煮 もやしのおひたし 高野豆腐の煮物 オレンジ	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま	さば 高野豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが もやし オレンジ キャベツ たまねぎ しいたけ	379 634 818
28木	ツナサンド	カレーヌードルスープ 大豆と小煮干しのあげ煮 フルーツミックス 1食用マヨネーズ	パン ヌードル じゃがいも でん粉 砂糖	マヨネーズ 油	ツナ 豚肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ みかん もも	477 637 777
29金	豚丼	豆腐のちぎりあげ じゃがいものあえもの	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	463 615 786

●... 「全国味めぐり給食」 今月は、中学校3年生が沖縄県に修学旅行に行ったということで、沖縄県にちなんだ料理『豚肉の黒潮ソースかけ』と『ゴーヤーチャンプルー』、デザートに『シークワサーゼリー』が登場します。ぜひお楽しみに!

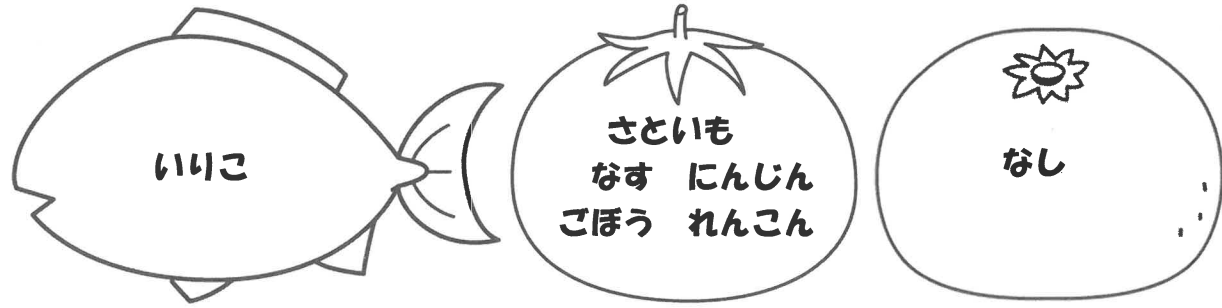
## 野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標※としていますが、どの年代においても不足している現状があります。  
※厚生労働省「健康日本21(第二次)」



夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。休み明けは、朝、なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休み中に生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムをととのえて元気に登校しましょう。

## 旬の味 ~9月の旬の食材~



## 1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

9月は沖縄県の郷土料理・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。

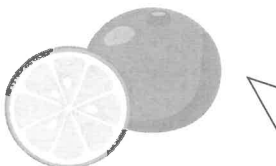
### おきなわけん きょうどりょうり とくさんぶつ ~沖縄県の郷土料理・特産物~

#### きょうどりょうり 郷土料理



沖縄県の料理といえば、ゴーヤーチャンプルーや沖縄そばなどが有名です。また、沖縄県では、豚は「鳴き声以外は全て食べる」と言われるほどで、三枚肉のラフテー、耳皮のミミガー、足のティビチの他にも内臓や血まで全てを調理するそうです。給食では、揚げた豚肉に沖縄県の特産物の黒砂糖が入ったタレで味付けした「豚肉の黒潮ソースかけ」と郷土料理「ゴーヤーチャンプルー」が登場します。

#### とくさんぶつ 特産物



沖縄県には、全国的に有名な特産物がたくさんあります。果物では、パイナップル、マンゴー、パッションフルーツ、シークワーサーなど南国のものが有名です。また、ゴーヤー、冬瓜、オクラ、らっきょう等の地域特産野菜も多く生産されています。さらに、サトウキビやもずくなども生産量が全国1位の特産物です。給食では、沖縄県産のシークワーサー果汁が入ったシークワーサーゼリーが登場します。沖縄県にちなんだ給食は8日（金）に登場します。お楽しみに！

## 2 ぼうさい 防災について



家族の状況にあわせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

## 家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日。お家にあるものや備蓄品をチェック



## 備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておく安心!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<b>必需品!</b> 水 1人1日3リットル 	<b>カセットコンロ・カセットボンベ</b> ガス ボンベは1週間当たり1人6本が目安	<b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの) 精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、即席めん、乾パン、シリアルなど 
<b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの) 魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など 	<b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 日持ちのする食品(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜ジュース、乾燥わかめ、のり、インスタントスープなど 	
<b>果物</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど 	<b>その他</b> お菓子や飲みもの、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど 	
<b>備品類</b> 使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど 		