

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を量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、はいぜんしましょう。
 ♥11日(月)～15日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

★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	バターロールパン (こ・小1～3年なし)	ジャージャー麺 野菜とひじきのナムル 小煮干しのレモン酢	パン 中華めん 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	423 648 766	
5月	麦ごはん	豆腐の中華煮 大学いも 拌三条(ハンサンスー) ヨーグルト飲料	こめ さとう おおむぎ かたくりこ さつまいも はるさめ レアシュガー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	にんじん にら	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	487 694 851	
6月	麦ごはん	さばのごまみそかけ ゆで野菜の ポン酢あえ 肉じゃが	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 ぶたにく	こまつな にんじん はねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	454 636 789	
7月	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 野菜の甘酢あえ 豆腐ともずくのみそ汁 ふりかけセレクト(おかか・のり)	こめ おおむぎ レアシュガー かたくりこ さとう	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり しめじ	441 622 765	
8月	麦ごはん	さけの薬味ソースかけ キャベツのごま酢あえ さつまいも入りみそ汁	こめ おおむぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	さけ あぶらあげ	はねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン しめじ だいこん	424 608 749	
11月	小型 コッペパン (こ・小1.2年なし)	夏野菜のスパゲッティ 釜揚げいりこの いそべ揚げ ゆで野菜とツナのサラダ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう いりこ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ なす エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	345 624 777
12月	三色ごはん	もやしの ドレッシングあえ すまし汁 なし(豊水)	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	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 なし	418 613 758	
13月	ビビンバ	とうふとわかめの スープ わらびもち入り フルーツポンチ	こめ さとう おおむぎ はるさめ でんぷん わらびもち	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きなこ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし しめじ みかん もも パイナップル	429 635 791	
14月	米粉パン	ポークビーンズ 海そうサラダ かえりのごま味	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	398 576 739	
15月	夏野菜カレー	元気サラダ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう	あぶら	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	にんにく たまねぎ なす コーン キャベツ きゅうり	486 679 830	

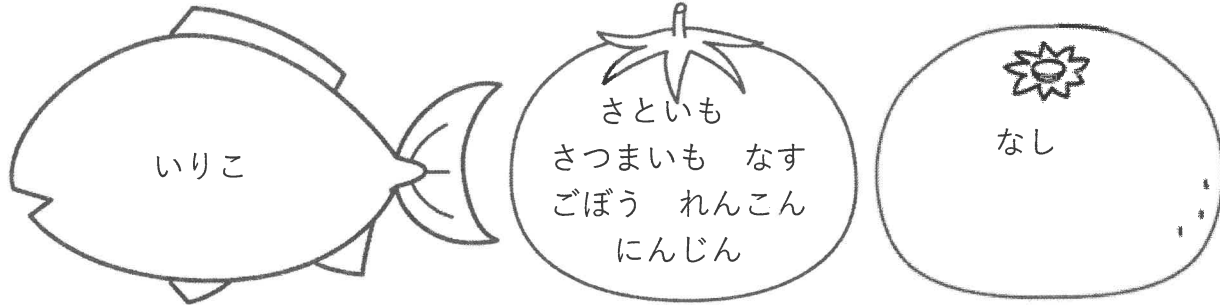
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中	
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		
19日	全国味めぐり 沖縄県	こめ さとう こんにやく こめ さとう そうめん ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく だいず あぶらあげ かまぼこ	しおこんぶ ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ ミニトマト	しいたけ ゴーヤ しめじ たまねぎ	413 590 715	
20日	麦ごはん	さわらの幽庵焼き 切干し大根の甘酢あえ ふしめん汁 おはぎ	こめ おおむぎ さとう ふしめん おはぎ	あぶら	さわら あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん にんじん はねぎ	ゆず だいこん きゅうり しめじ たまねぎ	493 661 809	
21日	麦ごはん	手作りハンバーグ 夏野菜のみそ汁 きゅうりのレモン酢あえ	こめ おおむぎ パン じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん かぼちゃ はねぎ にんじん	たまねぎ なす もやし きゅうり レモン	426 630 779	
22日	萩ご飯	とり肉の薬味ソースかけ もやしの甘酢あえ 高野豆腐の卵とじ	こめ もちごめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	あずき とりにく こうやどう ふ たまご	はねぎ にんじん さやいんげん	えだめ にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	486 708 884	
25日	丸型 コッペパン	豚肉の ケチャップソースがらめ スタミナサラダ 白菜スープ	パン かたくりこ こむぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう オクラ にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり はくさい	447 663 850	
26日	麦ごはん	さばのみそ煮 小松菜ときゅうりの あえもの わかめ汁	こめ おおむぎ	ごま	さば味噌煮 かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん はねぎ	もやし きゅうり えのきたけ	475 669 774
27日	チキンライス	ごぼうのサラダ 英字マカロニのスープ お月見デザート	こめ さとう マカロニ ゼリー	あぶら ごま	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ ごぼう レタス キャベツ きゅうり	420 590 715	
28日	丸型 コッペパン	手作りハンバーグ ひじきのサラダ 野菜スープ	パン パン さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	409 600 766	
29日	麦ごはん	いわしのかば焼き風 小松菜のごま ドレッシングあえ 豆腐のみそ汁	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	いわし ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし たまねぎ しめじ	473 729 869	

ふるさとの食再発見週間

食育だより 9月号

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~

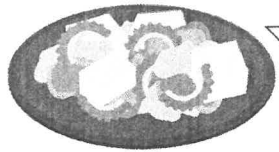


1 全国味めぐりについて

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。

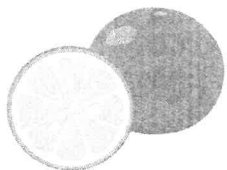
~沖縄県の郷土料理・特産物~

きょうどりょうり 郷土料理



沖縄県の料理といえば、ゴーヤチャンプルーや沖縄そばなどが有名ですが、共通するのが、豚肉を使っているところです。沖縄では、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、足のティピチの他にも内臓や血まで全てを調理するそうです。

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、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19日(火)に登場します。お楽しみに!

2 防災について

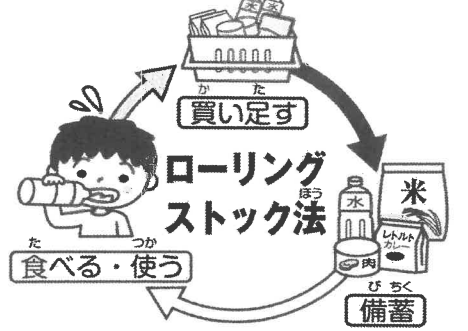


家庭での食品備蓄について

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

し、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。



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こと!

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。

必需品! 水 1人1日3リットル カセットコンロ・カセットボンベ ガス ボンベは1週間当たり1人6本が目安	主食 (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、レトルトごはん・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
主菜 (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、干ししいたけ)など	副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 白持ちのする食品(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
果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 白持ちのする果物(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	その他 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
備品類 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	