



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・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
4月	夏野菜のカレーライス	元気サラダ 小煮干しのレモン酢あえ	こめ 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 かえりちりめん こんぶ	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 レモン キャベツ きゅうり コーン	443 642 790
5火	チキンカツサンド	にんじんサラダ わかめスープ	パン こむぎ パンこ さとう はるさめ	あぶら	とりにく まぐろ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ ねぎ	たまねぎ えのきたけ	393 569 700
6水	三色まぜごはん	こんにやくのおかか煮 具だくさんのみそ汁	こめ さとう こんにやく	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	ねぎ にんじん	しょうが えだまめ だいこん はくさい しめじ	399 578 711
7木	全国味めぐり (沖縄県) まごはん	豚肉の黒潮ソースかけ ゴーヤチャンプルー もやしのおひたし シークワサーゼリー	こめ むぎ でんぷん さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが うめ ゴーヤ たまねぎ しめじ キャベツ もやし シークワサー	509 738 908
8金	なす入り 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 冷凍みかん	スパゲッティ さとう でん ぷん	あぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう きわわめ ひじき	ピーマン にん じん	にんにくたまねぎ エリンギ なす キャベツごぼう きゅうり コーン みかん	404 585 720
11月	わかめごはん	鶏肉の照り焼き 五色あえ 豆腐のみそ汁	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ひじき わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン たまねぎ えのきたけ	404 586 721
12火	コッペパン	ポークビーンズ ごぼうとれんこんのサラダ 手作りなしジャム	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう う	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ エリンギ ごぼう れんこん コーン なし レモン	424 615 756
13水	まごはん	マーボーなす 釜揚げいりこの磯辺揚げ 野菜のナムル	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく いりこ	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな ねぎ	なす しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし	469 680 836
14木	萩ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き もやしの甘酢あえ ふしめん汁	こめ もちごめ こうじ さとう ふしめん	あぶら ごま	あずき とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ にんにく もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	425 616 758
15金	バターロールパン	ジャージャー麺 ゴーヤと大豆の揚げ煮 なし	パン ちゅうかめ ん さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ	もやし しょうが ほししいたけ ゴーヤ なし	420 609 749

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・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
19火	米粉パン	鶏肉のハーブ焼き じゃがいものカレー煮 キャベツとなしのサラダ	こめ パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく ソーセージ ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり なし	447 648 797
20水	まごはん	豆腐の中華煮 揚げごようざ パンサンスー	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく ぎょうざ ハム	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ もやし	471 683 840
21木	肉もつそ	たちうおのから揚げ 野菜のおかかあえ もずくのみそ汁	こめ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく とうふ たちうお かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ もずく	にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ごぼう ほししいたけ キャベツ たまねぎ しめじ	439 636 782
22金	全粒粉パン	かぼちゃのチーズ焼き キャベツともやしの レモン酢あえ 野菜のスープ煮	ぜんりゅう ふん パン じゃがいも さとう		ベーコン ソーセージ いんげんま め	ぎゅうにゅう う チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン だいこん レタス しめじ	425 616 758
25月	まごはん	さんまの塩焼きすだち添え もやしのおひたし 高野豆腐の煮物	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶ ら	さんま こうやどう ふ とりにく	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	こまつな にん じん さやいんげん	すだち キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ	470 681 838
26火	レーズンパン	豚肉の香り揚げ 野菜のレモン酢あえ 春雨スープ	パン でんぷ ん さとう はる さめ	あぶら	ぶたにくと うふ ベーコン	ぎゅうにゅう う	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン たまねぎ ほししいたけ	455 659 811
27水	豚丼	豆腐ナゲット じゃがいものあえ物	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう う こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり	449 651 801
28木	まごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のごま酢あえ さといも入り白みそ汁	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	あぶら ごま	とうふ ぶたにく う	ぎゅうにゅう う	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり もやし ごぼう はくさい だいこん しめじ	447 648 797
29金	ツナサンド	カレーヌードルスープ きなこビーンズ お月見ゼリー	パン ふしめん さとう ゼリー	マヨネーズ あぶら	まぐろ ベーコン ぶたにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう う	にんじん チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ しめじ	435 631 776

夏の疲れを吹き飛ばそう!

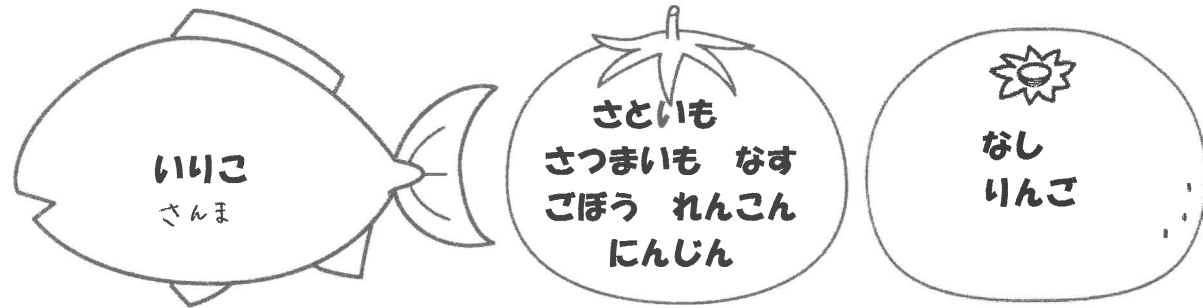
暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。また、ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。生活リズムを整えて2学期をむかえましょう。



★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。

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~

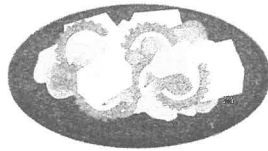


1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

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。

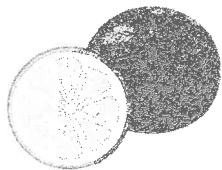
おきなわけん きょうどりょうり とくさんぶつ ~沖縄県の郷土料理・特産物~

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。給食では、豚肉とゴーヤを豆腐や卵などと一緒に炒めた郷土料理「ゴーヤチャンプルー」と、揚げた豚肉を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」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、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7日(木)に登場します。お楽しみに!

2 ぼうさい 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、必要なものが定まっ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。

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 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、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化菜、もち、小麦粉、節麩めん、乾パン、シリアルなど
主菜 (たんぱく質を多く含むもの) 肉、魚、かつお節、レトルトカレー、シチュー 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) 白持ちのするし食品(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) みかん、ジュース、干果、フルーツなど 白持ちのするし果物(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 食器類、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	