



給食だより



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、はいせんしましょう。
- ♥16日(月)~20日(金) ふるさとの食再発見週間期間中、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。

★観音寺学校給食センター

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	
2月	コッペパン じゃがいものチーズ焼き 海藻サラダ 野菜スープ	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 茎わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ レタス キャベツ コーン きゅうり	480 576 714
3火	麦ごはん 白身魚の甘酢漬け レタスのおひたし さつま汁 りんご	米 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 ごま	メルルーサ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 白菜 レタス ごぼう 大根 りんご	454 624 745
4水	麦ごはん ちくわのもみじあげ 食べて菜と キャベツのあえもの 肉じゃが	米 大麦 てんぷら粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	ちくわ 豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん 食べて菜	たまねぎ キャベツ	433 646 793
5木	コッペパン 鶏肉のレモンじょうゆかけ 野菜サラダ ミネストローネ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま オリーブ油	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん トマト	しょうが レモン たまねぎ キャベツ にんにく	410 536 642
6金	ちらしずし あげもん 野菜の甘酢あえ 筑前煮	米 砂糖 さつまいも てんぷら粉 こんにゃく	油 ごま	油あげ 高野豆腐 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 食べて菜 さやいんげん	ごぼう しいたけ れんこん もやし キャベツ	427 576 697
10火	わかめごはん にんじんの松葉あげ 小松菜とちりめんのあえもの 厚あげのみそ汁	米 大麦 じゃがいも てんぷら粉	油 ごま	厚あげ みそ	わかめ 牛乳 かえり 青のり ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ 白菜 えのきたけ	423 569 714
11水	麦ごはん 豆腐の中華煮 小煮干しのいそ味 パンサンスー	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま油	豆腐 豚肉 ハム	牛乳 かえり 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	365 580 715
12木	全粒粉パン 鶏肉のスパイス焼き たまねぎサラダ ABCスープ 手作りりんごジャム	全粒粉パン マカロニ じゃがいも 砂糖 米粉		鶏肉 かつおぶし ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり りんご レモン	365 568 709
13金	麦ごはん 納豆のかきあげ 大根の炊いたん 手作りふりかけ まっ茶ゼリー	米 大麦 じゃがいも てんぷら粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	納豆 厚あげ 豚肉	牛乳 塩昆布 ちりめん	大根葉 小松菜 にんじん	ごぼう たまねぎ 大根 茶	426 592 755
16月	スイートロールパン (幼,小1・2年なし) しっぽくうどん かみかみ天ぷら 食べて菜のごまあえ	パン うどん さといも てんぷら粉	油 ごま	鶏肉 油あげ ちくわ 大豆	牛乳 茎わかめ かえり	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	大根 ごぼう しめじ キャベツ	562 626 788
17火	麦ごはん 焼き豆腐の肉みそかけ もやしの甘酢あえ チヌ団子汁 げんこつあめ(小・中のみ)	米 大麦 でん粉 砂糖	ごま	焼き豆腐 豚肉 みそ チヌ団子	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし えのきたけ 大根	502 640 748

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水	麦ごはん さばのしょうが焼き きゅうりもみ けんちん汁	米 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま	さば 油あげ 豆腐	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり もやし ごぼう 大根	414 598 768
19木	ふるさとの食再発見週間 米粉パン 豆腐ナゲット ファイバーサラダ カレースープ みかん	米粉パン じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう コーン しょうが みかん	427 589 742
20金	いもくりごはん 大豆とかえりのいり煮 野菜のいろどりあえ 五目煮	米 さつまいも 砂糖 里芋 こんにゃく	くり ごま	大豆 鶏肉	牛乳 かえり ひじき ちりめん 昆布	食べて菜 にんじん	白菜 ごぼう	395 593 718
23月	コッペパン 鶏肉のからあげ ひじきのマリネ ポトフ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	417 574 710
24火	麦ごはん さばの塩焼き キャベツのごま酢あえ 月菜汁 かき	米 麦 砂糖 白玉団子	ごま	さば 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	キャベツ 白菜 ロメインレタス 大根 しめじ しょうが かき	451 643 792
25水	麦ごはん 酢豚 食べて菜のナムル 小煮干しのごまがらめ	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉	牛乳 かえり	にんじん 小松菜 食べて菜 葉ねぎ	しょうが たまねぎ きくらげ もやし にんにく	417 580 707
26木	コッペパン ポークビーンズ 大根サラダ ポテトチップス	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま	ツナ 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり コーン たまねぎ エリンギ	415 563 701
27金	☆ まぼろしごはん 元氣サラダ ごぼうと玉ねぎのみそ汁 りんご	米 大麦 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	豚肉 みそ 高野豆腐 卵 ハム かつおぶし 油あげ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	しいたけ ごぼう 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご	440 656 829
30月	ポテトサラダサンド 野菜炒め 白菜とチヌ団子のスープ 1食用マヨネーズ	パン じゃがいも 春雨	マヨネーズ 油	ハム チヌ団子 豚肉	牛乳	パセリ にんじん 葉ねぎ 小松菜	きゅうり 白菜 しいたけ もやし キャベツ ロメインレタス たまねぎ	399 565 721
31火	チキンピラフ コールスローサラダ 蒸しかぼちゃ みかん	米 大麦 砂糖	油	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ 枝豆 キャベツ コーン みかん	423 609 728

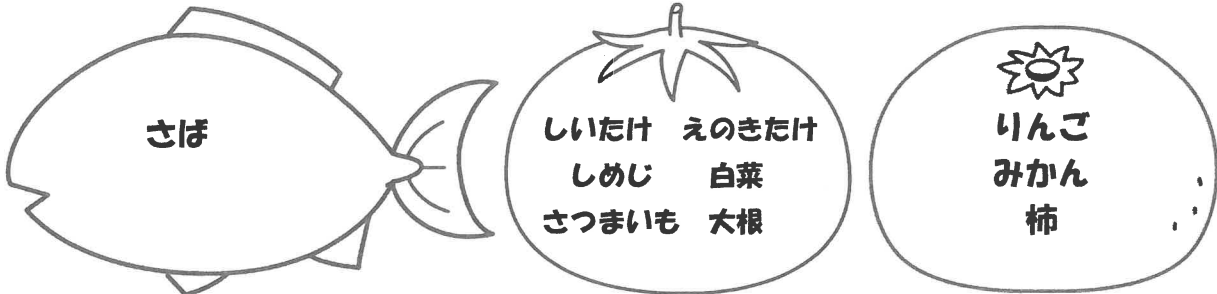
● …「全国味めぐり給食」今月は、小学校の修学旅行で行った京都府にちなんだ料理『納豆のかきあげ』『大根の炊いたん』『まっ茶ゼリー』が登場します。ぜひお楽しみに!

☆ …観音寺中学校リクエスト給食 2年生が家庭科の授業を通して、「部活動の特性に合わせた給食」として献立を作成しました。10~12月に1回ずつ登場する予定です。また、献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

ぬけるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる過ごしやすい季節になりました。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋といわれるように何をすることもよい季節です。また、様々な行事が自白押しで、忙しい時でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を味わいながら、元気に毎日を過ごしましょう。

しゅん あじ かつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~10月に使う旬の食材~



1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

10月は京都府の郷土料理・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。

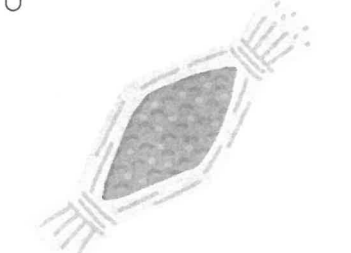
きょうとふ きょうとりょうり とくさんぶつ
~京都府の郷土料理・特産物~

きょうとりょうり 郷土料理



京都府の郷土料理といえば、賀茂なすの田楽や野菜の炊いたんなどが有名です。これらのように、シンプルで洗練された料理が多いのが特徴です。また、動物性の食材（肉や魚）と野菜との組み合わせが多く、相性のいい2つの食材のことを「であいもん」と呼ぶようです。
給食では、大根やにんじん、豚肉などを一緒に煮込んだ「大根の炊いたん」が登場します。

とくさんぶつ 特産物



京都府では、万願寺とうがらしや壬生菜、賀茂なすなどの伝統野菜が有名です。また、納豆は京都府が発祥の地のひとつであると言われています。京都府では、納豆と餅を一緒に焼いた「納豆餅」として食べられるそうです。
給食では、納豆とごぼうやたまねぎなどを一緒にしたかき揚げが登場します。また、京都府にちなんだ給食は13日(金)に登場します。お楽しみに！

2 しょくひん さくげんげっかん 食品ロス削減月間について



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

2019年に「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。 10月

<p>ひつよう 必要なものを、 つか 使い切れる分 だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p> <p>あま 余った食品 つか を使い切る ひ 日を設ける</p>
<p>すぐに使うなら、 しょうひ 消費期限や賞 み 味期限の近いもの をえら 選ぶ</p>	<p>れいそうこ 冷蔵庫や食 ひんこ 品庫は整理整 頓し、「見える か 化」する</p> <p>整頓!</p>
<p>かぞく 家族が食べ き 切れる量 をかんが 考えて、 りょうり 料理を作る</p>	<p>れいとう 冷凍できる ものは、 しんせん 新鮮なうちに れいとう 冷凍する</p> <p>冷凍へ</p>



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。