



# 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、はいぜんしましょう。

●13日(月)～17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

…「全国味めぐり給食」 鹿児島県にちなんだ料理が登場!

…「かんおんじでー」 観音寺市内でつくられたものを使用

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	
1水	麦ごはん	がね(かきあげ) 野菜の昆布あえ さつま汁 スイートポテト	米 大麦 さつまいも てんぷら粉 砂糖 スイートポテト	油 ごま	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし しめじ 大根	494 663 821
2木	バターロールパン (幼,小1・2年なし)	和風スパゲッティ 鶏肉のバーベキューソースかけ ブロッコリーのごまサラダ りんご	パン スパゲッティ 砂糖 でん粉	油 ごま	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく りんご レモン	333 590 738
6月	黒糖パン	豚肉のパン粉あげ キャベツのサラダ コーンスープ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉 黒糖	油 ごま	ハム ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン たまねぎ	451 644 821
7火	麦ごはん	はまちの照り焼き 五色あえ じゃがいものみそ汁	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	はまち 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ちりめん	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	白菜 もやし 大根 たまねぎ	495 634 802
8水	豆腐入り ドライカレー	青のりポテト 元気サラダ みかん	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	牛肉 豚肉 豆腐 ハム かつおぶし	牛乳 昆布 青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	460 640 814
9木	①ココアあげパン ②全粒粉パン いちごジャム	ポークビーンズ ひじきのマリネ かえりのごま味	パン 全粒粉パン 砂糖 ジャム	油 ごま ココア	きな粉 大豆 豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ かえり	にんじん	たまねぎ きゅうり いちご	539 689 866
10金	麦ごはん	秋鮭の塩焼き 食べて菜の磯香あえ 豚肉と大根の煮物 りんご	米 大麦 じゃがいも 砂糖		さけ 豚肉	牛乳 のり	食べて菜 にんじん さやいんげん	白菜 もやし 大根 りんご	421 569 741
13月	米粉パン	白身魚のチリソース ロメインレタスのサラダ ポトフ	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま オリーブ油	メルルーサ ハム ウィンナー	牛乳	葉ねぎ にんじん パセリ	にんにく しょうが ロメインレタス キャベツ きゅうり たまねぎ 白菜	421 599 764
14火	ふるさとの食 再発見週間 古代米入りごはん	チヌだんご入り 煮こみおでん キャベツのおひたし 大豆と小煮干しのいり煮 りんご	古代米 こんにやく 砂糖		チヌ団子 うずら卵 あつあげ かつおぶし 大豆 みそ	牛乳 昆布 かえり	にんじん	大根 しょうが キャベツ もやし きゅうり りんご	452 619 787
15水	★わめごはん	鶏肉の照り焼き 100gと卵のポテトサラダ 具だくさん汁 型抜きチーズ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	マヨネーズ	鶏肉 卵 油あげ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ にんにく レモン 大根	523 659 813

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	
16木	②ココアあげパン ①全粒粉パン いちごジャム	かみかみサラダ 瀬戸のチャウダー 小煮干しのいそ味	全粒粉パン パン 砂糖 じゃがいも ふしめん 米粉 ジャム	油 ごま ココア	鶏肉 きな粉	牛乳 昆布 青のり かえり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ いちご	428 590 740
17金	秋の香りごはん	さばの塩焼き もやしのあえもの くきわかめのきんぴら	米 大麦 こんにやく 砂糖	くり 油 ごま	油あげ 鶏肉 さば かつおぶし 豚肉	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	しめじ しいたけ えだまめ もやし キャベツ ごぼう	461 615 795
20月	コッペパン	ささみのフライ ごぼうのサラダ ミネストローネ りんご	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 ペンネ	油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん トマト	ごぼう キャベツ れんこん えだまめ たまねぎ にんにく りんご	425 595 768
21火	麦ごはん	さごしの幽庵やき 食べて菜のおかかあえ 大根のみそ汁	米 大麦 でん粉		さごし ハム かつおぶし 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん ゆず	443 593 780
22水	麦ごはん	鶏肉の薬味ソースづけ キャベツのゆず香あえ ふしめん汁 みかん	米 大麦 砂糖 でん粉 ふしめん	ごま	鶏肉 油あげ なた	牛乳	葉ねぎ 食べて菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ みかん ゆず	458 595 769
24金	肉もつそ	太刀魚のからあげ 切り干し大根ハリハリ漬け まごわやさしい煮	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	牛肉 太刀魚 大豆 鶏肉 ちくわ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう えだまめ だいこん きゅうり	459 604 801
27月	コッペパン	じゃがいものミートソース 焼き にんじんサラダ ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ	467 596 761
28火	秋のカレーライス	大根サラダ ミルクかりんとう	米 大麦 じゃがいも さつまいも 砂糖	油 ごま	豚肉 ちくわ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく 大根 きゅうり コーン	456 629 808
29水	特選伊吹いりこ ラーメン	釜揚げいりこの スパイシーフライ ロメインレタスの ツナサラダ 四国ゼリー	ちゅうかめん 砂糖 ゼリー 和三盆糖	油 ごま ごま油	豚肉 ツナ 油あげ	牛乳 いりこ	にんじん 食べて菜 葉ねぎ	キャベツ しいたけ すだち にんにく しょうが ロメインレタス きゅうり ゆず コーン いやかん	538 694 837
30木	スティックドック サンド	じゃこサラダ 野菜のスープ煮 みかん	パン 砂糖 じゃがいも	ごま	スティックドック ハム 豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん 食べて菜	キャベツ きゅうり ロメインレタス たまねぎ もやし 白菜 みかん	404 594 714

☆…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。12月にも登場する予定です。また、献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「全粒粉パンといちごジャム」がつきます。

9日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中・中部中

16日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。朝ごはんをしっかり食べ、体の中も温めて登校（園）しましょう。そして食事の前や外から帰った時は、手洗いを忘れずにを行い、しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

## 旬の味 ~ 11月に使う旬の食材 ~

はまち  
あき 秋  
さば

こまつば だいこん へくさい  
小松菜 大根 白菜  
ロメインレタス 食べて菜  
しいたけ フロッコリー  
えのきたけ しめじ

りんご  
みかん  
くり かき  
ゆず

## 1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

11月は鹿児島県の郷土料理・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。

### かごしまけん きょうどりょうり とくさんぶつ ~鹿児島県の郷土料理・特産物~

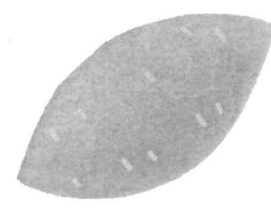
#### きょうどりょうり 郷土料理



鹿児島県の郷土料理「がね」は、鹿児島県の特産品の「さつまいも」や野菜を太めのせん切りにし、衣をつけて揚げる料理です。その見た目が「かに」（鹿児島弁でがねという）に似ていることから、この名がついたといわれています。

また、「さつまい」は鹿児島県では、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことで、さつまいもが入っていない汁です。給食では、「がね」「さつまい」が登場します。

#### とくさんぶつ 特産物



さつまいもは、鹿児島県が日本一の生産量です。鹿児島県へは1700年前後に伝わったとされています。鹿児島県のさつまいもは、5月の早掘りを皮切りに、年間を通じて収穫されています。

給食では、さつまいもは郷土料理の「がね」とデザートで登場します。鹿児島県にちなんだ給食は1日（水）に登場します。お楽しみに！

## 2 11月24日は、和食の日

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



## ふるさとの食文化を知ろう！

### 日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ

みそ

酢

酒

みりん

つけもの漬物

なっとう 納豆

しおから 塩辛

かつお節

### 各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）  
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）  
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）  
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

ちいき つた はつこうしょくひん  
地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？

## 3 感謝の気持ちをもって食べましょう。

私たちは、食事をするときに、心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしています。それは、食事をするために、いろいろな人が関わってくれていることと、食べ物となった動物や植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表すためです。これからも、感謝の気持ちをもちながら、食事ができるといいですね。

食べ物を運ぶ人

食べ物を育てる人

調理をする人

食べ物を食べる人

## ありがとう