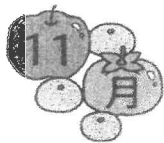


2023年



# 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。
- ♥13日(月)～17日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中の太文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。★観音寺市大野原学校給食センター

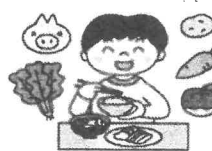
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal こ小中
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
1 水	おいでまいごはん いわしのかば焼き風 里芋と大根の煮物 キャベツと きゅうりのあえもの	こめ かたくり さとう さいも こんにやく	あぶら ごま	いわし ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	しょうが だいこん キャベツ きゅうり	453 695 828
2 木	麦ごはん 鶏肉のピザソースかけ 百花のごま ドレッシングあえ 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	とりにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ひやっか はねぎ	たまねぎ もやし コーン しめじ だいこん	459 647 796
6 月	きなこ 揚げパン ポークシチュー キャベツとコーンのサラダ オレンジ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン オレンジ	427 622 795
7 火	麦ごはん つばすの照り焼き はくさいのポン酢あえ 豚汁	こめ おおむぎ かたくり さとう こんにやく	あぶら	つばす かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	はくさい ごぼう だいこん なす	421 584 709
8 水	古代米いり ご飯 揚げ豆腐の肉みそかけ 食べて菜と もやしのあえもの ふしめん汁	こめ さとう おおむぎ くるまい かたくり ふしめん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	たべてな はねぎ	しょうが もやし しめじ たまねぎ	407 593 739
9 木	黒糖パン 豚肉の ケチャップソースがらめ 英字マカロニのスープ ごぼうのサラダ	パン さとう かたくり こむぎこ マカロニ	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ レタス ごぼう キャベツ きゅうり コーン	428 631 806
10 金	秋の 香りごはん さわらのゆずしょうゆ焼き 食べて菜のポン酢あえ 茎わかめのきんぴら みかん	こめ こんにやく さとう	くり あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たべてな	しいたけ しめじ ゆず キャベツ ごぼう みかん	450 621 751
13 月	バター ロールパン (こ・小1,2年なし)	パン ペンネ さとう	あぶら ごま あぶら ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ かたくり キャベツ きゅうり コーン	329 623 776
14 火	全国味めぐり 鹿児島県 麦ごはん がね (さつまいものかき揚げ) 冷しゃぶサラダ さつま汁	こめ さとう おおむぎ さつまいも こむぎこ こんにやく さいも	あぶら ごま	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しいたけ	438 645 801
15 水	麦ごはん 豆腐の中華煮 伊吹ホリウの焼きいも 野菜とひじきの ナムル	こめ おおむぎ かたくり さつまいも	あぶら ごま あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが もやし	437 618 747
16 木	他人井 タチウオのから揚げ 野菜の甘酢あえ みかん	こめ おおむぎ さとう かたくり	あぶら	ぶたにく かまぼこ たまご タチウオ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり みかん	463 666 820

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 こ小中
		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	
17 金	麦ごはん 煮込みおでん もやしのドレッシングあえ かえりの磯味 青りんごゼリー	こめ さとう おおむぎ さいも こんにやく ゼリー	あぶら	とりにく チヌだんご あつあげ ハム	ぎゅうにゅう ちりめん こんぶ かえり あおのり	にんじん	だいこん しょうが きゅうり もやし	442 634 782
20 月	コッペパン 鶏肉のピザソースかけ ブロッコリーのドレッシングあえ 瀬戸のチャウダー いちごジャム	パン さとう じゃがいも ふしめん こめ こ ジャム	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー はねぎ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ エリンギ	485 671 841
21 火	麦ごはん さばの幽庵焼き キャベツと小松菜のあえもの 豆腐ともずくのみそ汁 しょうゆ豆	こめ おおむぎ	あぶら	さば とうふ あぶらあげ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう ちりめん もずく	こまつな にんじん はねぎ	ゆず キャベツ しめじ	430 617 764
22 水	特選伊吹いり 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	中華めん さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう 煮干し 粉末 いりこ	たべてな きんとき にんじん はねぎ ロメインレタス にんじん	にんにく しょうが キャベツ しいたけ きゅうり コーン	523 649 780
24 金	ドライカレー ライス ゆで野菜とツナのサラダ かえりのごま味 ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう かえり ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	459 637 773
27 月	コッペパン ギリシャ風ミートグラタン にんじんサラダ レタス入り 英字マカロニスープ	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら ごま	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ はねぎ	たまねぎ もやし レタス	411 599 768
28 火	麦ごはん さばのみそ煮 リーフレタスの ごまドレッシングあえ 豆腐汁	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さば 味噌煮 とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	リーフレタス ブロッコリー はねぎ	キャベツ コーン えのきたけ	486 687 798
29 水	麦ごはん 鶏肉のじぶ煮 小松菜と 白菜のごまあえ 切干大根の煮物	こめ おおむぎ かたくり さとう	あぶら ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん さいいんげん	しょうが はくさい だいこん	464 688 856
30 木	かぼちゃ入り カレーライス ひじきのマリネ みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ みかん にんにく きゅうり キャベツ	439 627 772

## 風邪をひかない丈夫な体をつくらう!

だんだんと寒さが増して、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

栄養バランスの良い食事



適度な運動



十分な睡眠



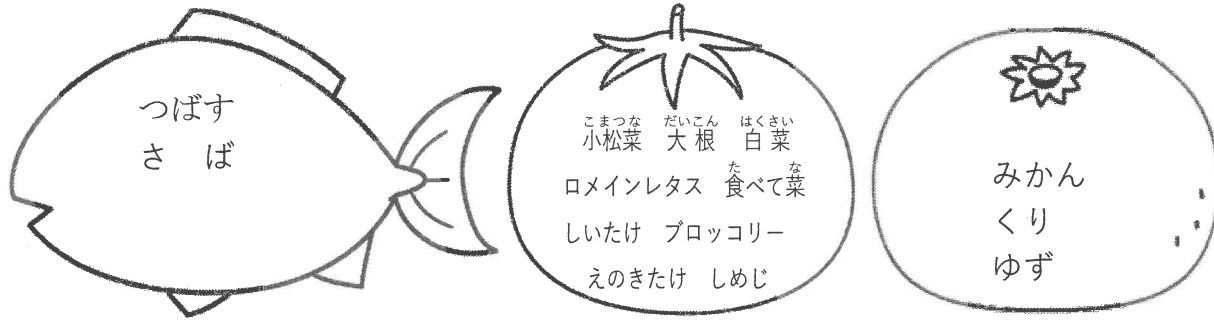
こまめな手洗い



# 食育だより 11月号

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 ~



### 1 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



とくさんぶつ  
特産物



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、「さつまいも汁」は鹿児島県では、鶏肉を使った真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」「さつまいも汁」が登場します。

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月の早掘りをかわ切りに、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14日（火）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 漬物 納豆 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・金船漬け/京都府・すぎき漬け/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

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。

