



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。
 ♥13日(月)~17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	いわしのかば焼き風 里芋と大根の煮物 野菜の磯香あえ	こめ むぎ こむぎ さとう	あぶら	いわし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う やきのり	にんじん たべてな	しょうが だいこん ほししいたけ はくさい もやし	484 702 863
2木	古代米ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 食べて菜のおひたし ふしめん汁	こめ むぎ ころまい でんぶ さとう 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	ぎゅうにゅう う わかめ	たべてな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	438 635 781
6月	麦ごはん	はまちの照り焼き 五色あえ 豚汁 味付けのり	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	ごま	はまち ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ひじき のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン ごぼう だいこん しめじ	442 641 788
7火	あんサンド	いかのさらさ揚げ 卵入りコーンスープ キャベツとりんごのサラダ	パン さとう でんぶ	あぶら ごま	あずき いか たまご ハム	ぎゅうにゅう う	チンゲンサイ	しょうが コーン たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり りんご	457 663 815
8水	麦ごはん	マーボー豆腐 小松菜とひじきのナムル 大学いも	こめ むぎ さとう でんぶ さつまいも みずあめ	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう う ひじき	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく ほししいたけ もやし コーン	500 724 891
9木	秋の香りごはん	さばの塩焼き 大根のあえもの すまし汁	こめ こんにやく さとう	くり	とりにく あぶらあげ さば かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう う わかめ	にんじん たべてな ねぎ	ごぼう えだまめ ほししいたけ だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	425 616 758
10金	ミルクパン	トマトのペンネ 海藻サラダ きなこビーンズ	パン マカロニ さとう	あぶら ごま	とりにく ベーコン だいたい きなこ	ぎゅうにゅう う チーズ わかめ かんづ かんでん ちりめんじゃこ	トマト パセリ ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	452 655 806
13月	麦ごはん	きびなごのかりかりフライ 野菜の昆布あえ さつまい さつまいもデザート	こめ むぎ さつまいも ムース	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う きびなご しおこんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ もやし ごぼう たまねぎ しめじ	515 747 919
14火	全粒粉パン	白身魚のチリソースかけ ロメインレタスのサラダ ポトフ	パン でんぶ さとう じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ ハム ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう う	ねぎ ロメインレタス にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ だいこん レタス しめじ	446 647 796
15水	豆腐入りドライカレー	じゃがいものシャキシャキ サラダ 小煮干しのレモン酢あえ ミニトマト(小・中)	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう う かえり ちりめん	ねぎ にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが レモン	438 635 781

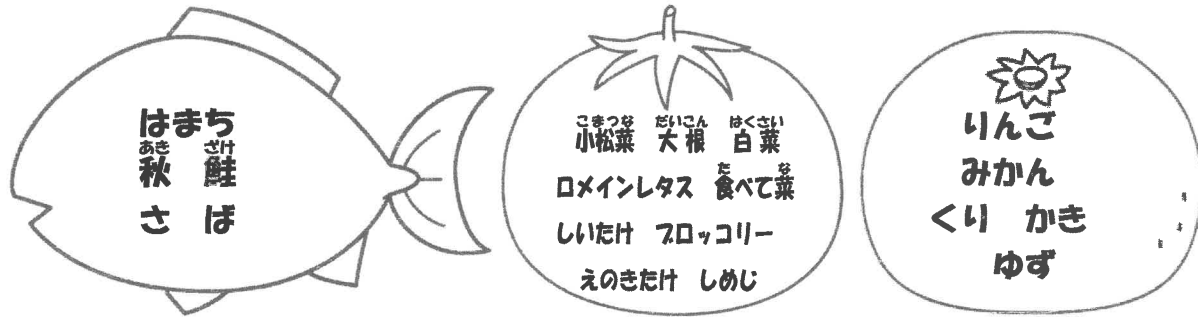
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 幼小中
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
16木	中華丼	パンサンスー 青のりポテト みかん	こめ むぎ でんぶ はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく うずらたまご ハム	ぎゅうにゅう う あおのり	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ もやし みかん	425 616 758
17金	バターロールパン	しっぽくうどん ちくわの磯辺揚げ じゃこサラダ	パン さとう こむぎ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう う あおのり ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ もやし	389 564 694
20月	麦ごはん	チヌ団子入り煮込みおでん 野菜のごま酢あえ いりこの磯味	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	つみれ うずらたまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう う かえり ちりめん あおのり	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり もやし	414 600 738
21火	黒糖パン	ささみフライ ごぼうとれんこんのサラダ ミネストローネ	パン さとう こむぎ パン マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう う	にんじん こまつな トマト	ごぼう れんこん コーン セロリ たまねぎ エリンギ	472 684 841
22水	麦ごはん	さわらの幽庵焼き 切り干し大根のハリハリ漬 け 具だくさんのみそ汁 しょうゆ豆	こめ むぎ さとう	ごま	さわら とうふ あぶらあげ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう う こんぶ	にんじん ねぎ	ゆず きりぼし だいこん きゅうり だいこん はくさい しめじ	407 590 726
24金	照り焼きチキンサンド	野菜のカレースープ煮 フルーツミックス	パン じゃがいも		とりにく ウインナー いんげんまめ	チーズ ぎゅう にゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ みかん なし もも	446 647 796
27月	麦ごはん	鶏肉の薬味ソースかけ 白菜のあえもの じゃがいものみそ汁	こめ むぎ でんぶ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	ねぎ こまつな にんじん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ しめじ	446 646 796
28火	和風スパゲッティ	かぼちゃフライ ブロッコリーのごま酢あえ みかん	パン じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう う ちりめん じゃこ	にんじん こまつな かぼちゃ ブロッコリー	にんにく えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ みかん	413 598 736
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 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 さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ いわし まぐろ	ぎゅうにゅう う わかめ	きんとき にんじん たべてな ねぎ ロメインレタス にんじん	キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり コーン	417 605 744
30木	麦ごはん	鮭のおろしかけ 食べて菜のおかかあえ 切り干し大根の煮物	こめ むぎ こむぎ でんぶ さとう	あぶら	さけ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	たべてな にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ きりぼし だいこん ほししいたけ	411 596 733

★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。

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。

~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「かね」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、「さつま汁」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す。給食では、「さつま汁」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。

また、きびなごも鹿児島県でたくさん獲れる魚です。給食では、きびなごのカリカリフライ、さつま汁、さつまいもデザートが登場します。鹿児島県にちなんだ給食は13日(月)です。お楽しみに!

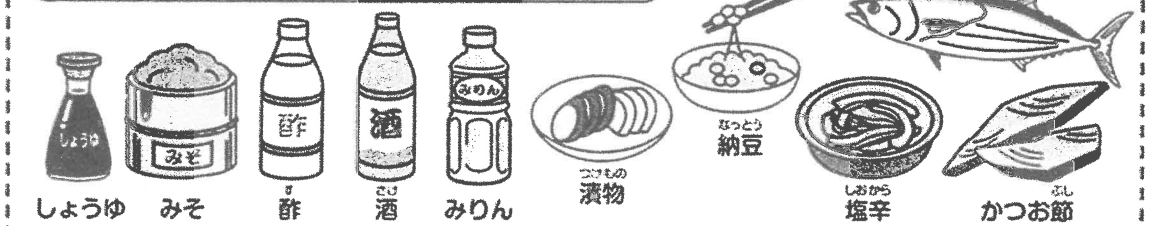
2 11月24日は、和食の日

「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



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・金鱈漬 / 京都府・すぐき漬 / 鹿児島県・山川漬
- ◆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



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、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。11月23日は勤労感謝の日です。感謝の気持ちをもちながら、食事ができるといいですね。

