



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、配膳しましょう。
- 18日(月)～21日(木)は「ふるさとの食再発見週間」です。

★観音寺学校給食センター

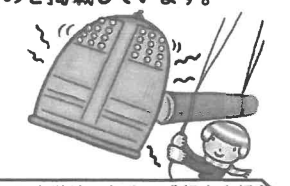
期間中、太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

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金	ひじきごはん	さわらのサクサク揚げ 野菜のポン酢しょうゆあえ 五目豆	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	油	油あげ 鶏肉 さわら かつおぶし 大豆 豚肉	ひじき 牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 食べて菜 葉ねぎ	しいたけ ごぼう キャベツ 白菜	378 603 783
4月	黒糖パン	白身魚のカレーあげ 元気サラダ 牛肉のトマトスープ煮 金時みかん	パン 黒糖 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	メルルーサ ハム かつおぶし 牛肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 金時みかん	468 619 777
5火	麦ごはん	豆腐の野菜あんかけ 食べて菜のおひたし チヌ団子入り ちゃんこ鍋風スープ	米 大麦 でん粉 砂糖	油	豆腐 かつおぶし チヌ団子 油あげ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	もやし 白菜 キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ しょうが	437 619 766
6水	ビビンバ	青のりポテト 中華スープ	米 大麦 砂糖 じゃがいも 春雨	ごま ごま油	豚肉 卵 ベーコン	牛乳 青のり わかめ	葉ねぎ にんじん 食べて菜	にんにく もやし たまねぎ	455 597 764
7木	米粉パン	鶏肉のレモンペッパー焼き 海藻サラダ 冬野菜のチャウダー	米粉パン 砂糖 じゃがいも 米粉 でん粉	油 ごま オリーブ油	鶏肉 ベーコン ハム	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	しょうが レモン たまねぎ エリンギ レタス キャベツ コーン	409 582 741
8金	白ごはん	マーボー豆腐 いりこ野菜のかきあげ バンサンスー りんご	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 春雨	油 ごま油	豚肉 豆腐 みね ハム	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが レモン エリンギ レタス キャベツ コーン	476 656 801
11月	バターロールパン	しょうがとうじん 豚肉のしょうが焼き ロメインレタスのサラダ	パン 砂糖 でん粉 砂糖	ごま ごま油	鶏肉 油あげ 豚肉	牛乳 ちりめん 塩昆布	金時みかん 葉ねぎ にんじん	大根 ごぼう しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう	384 614 813
12火	少なめ麦ごはん	白身魚の竜田あげ 野菜の昆布あえ きりたんぼ風鍋 お米のムース	米 大麦 でん粉 きりたんぼ ムース	ごま 油	メルルーサ 鶏肉 油あげ	牛乳 ちりめん 塩昆布	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう	464 602 723
13水	麦ごはん	ひじきとじゃこの佃煮 ブロッコリーのあえもの すき焼き煮	米 大麦 砂糖 こんにゃく	ごま 油	かつおぶし 牛肉 焼き豆腐	牛乳 ちりめん ひじき	葉ねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ 大根 白菜	400 553 704

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	
14木	あんサンド	スタミナサラダ 地元野菜のスープ煮 ヨーグルト	パン 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	小豆 ハム 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん ブロッコリー 金時にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ 大根 ロメインレタス	454 602 741
15金	いりこめし	鶏肉のみそだれかけ キャベツのごまあえ 茎わかめのきんぴら	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	油あげ 鶏肉 みそ 豚肉	かえり 牛乳 茎わかめ	にんじん 食べて菜 さやいんげん	ごぼう しめじ しょうが キャベツ	414 558 706
18月	チキンサンド	ごぼうとれんこんのサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ ケーキ	油 ごま	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう れんこん キャベツ たまねぎ エリンギ	478 642 806
19火	かぼちゃ入り カレーライス	チーズ入りサラダ きなこ豆	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	豚肉 大豆 きな粉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく キャベツ レタス	465 611 785
20水	ふるさとの食 再発見週間 麦ごはん	さばの塩焼き リーフレタスのあえもの さつまいものみそ汁	米 大麦 砂糖 さつまいも じゃがいも	油 ごま	さば 油あげ みそ	牛乳 ちりめん	リーフレタス 食べて菜 にんじん 葉ねぎ	大根 しめじ	461 629 775
21木	コッパン	豚肉の香りあげ ツナとひじきのサラダ 白菜スープ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 ひじき	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく レタス 白菜 たまねぎ	397 560 715

- 🇯🇵 ... 「全国味めぐり給食」 今月は、秋田県のにちなんだ料理『きりたんぼ風鍋』『お米のムース』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回ずつ登場してきたリクエスト給食は今月が最後です。どの献立も栄養バランスや色どり等工夫をこらしています。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。
- 🐟 ... 「伊吹中学校リクエスト」給食 伊吹中学校の全校生で、地域のよさをいかした献立を作成しました。12～1月に1回ずつ登場する予定です。献立名は、生徒直筆のものを掲載しています。

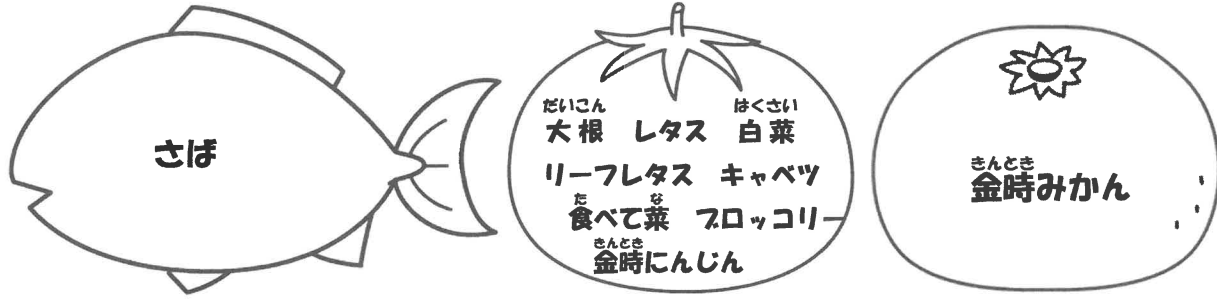
日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがよりいっそう厳しく感じられるようになりました。新型コロナウイルスが発生してから、様々な感染症が季節に関係なく流行するようになってしまっています。日ごろから、1人ひとりが予防を意識し、規則正しい生活を心がけ、楽しい年末年始をすごせるようにしましょう。



裏面に、職場体験にきてくれた中学校2年生の感想文を掲載していますので、そちらもごらんください。

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好き嫌いなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

旬の味 ~12月に使う旬の食材~



1 全国味めぐりについて

12月は秋田県の郷土料理・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。

~秋田県の郷土料理・特産物~

きょうどりょうり 郷土料理



きりたんぼ鍋は、炊いたご飯をすりつぶしたものと野菜を入れた鍋料理です。炭焼きのために山ごもりをした人々が、残り飯をつぶして棒に刺して焼いて食べたものを鶏鍋に入れたことが始まりと伝えられています。

串に刺して焼いたご飯が「ガマの穂」に似ており短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」とよばれるようになったとされています。

とくさんぶつ 特産物



稲庭うどんは、秋田県湯沢市稲庭町で誕生しました。日本には有名なうどんがたくさんあります。香川県の「讃岐うどん」や群馬県の「水沢うどん」、秋田県の「稲庭うどん」などが有名です。稲庭うどんは、細くした生地を2本の棒に8の字にかけて引っ張りさらに細くしていきます。極細の麺はつるつるとした口当たりで、コシが強いのも特徴です。日本全国のうどんを調べてみるのも良いですね。

2 職場体験後の感想

10月に観音寺市内の中学2年生が職場体験学習で観音寺学校給食センターにきました。小学校から食べてきた給食がどのように作られ、そして給食後に使用した食器や道具が、次の日にむけて準備されているかを体験してくれました。慣れない場所と作業で心身ともに疲れたと思いますが、たくさんの方を体験し、発見したようです。



センターのみなさんはとても親切で温かく、初めての体験でも楽しくできました。貴重な経験ができて嬉しかったです。

何か分からないことがあれば、職場の人が、こうするんだよと優しく教えてくれた。とてもいい雰囲気です。

すごく明るい職場で予想していたものよりとても楽しかったです。

大変だし、きついなと感じることもあるけど、自分を楽しみ、周りの人が優しく明るく接してくださると感謝しています。本当にいい体験になりました。

最初はとても不安だったけど、優しく声をかけてくれたり、指導してくれたりしたおかげでとても分かりやすく、楽しかったです。

思っていたよりも大変で、きつかったです。調理員さんがしんどい中作っていただいた給食も、残さずこれからも感謝して食べようと思いました。

普段は配膳して食べるだけだけど、みんなに作ってみると大変だし、難しいこともいっぱいあった。でもみんなが美味しく食べてくれるのを想像すると大変な作業もやりがいがある。楽しい時間だった。

