

4月 給食だより

2024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。

●15日(月)～19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 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)	
			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
9 火	カレーライス	げんきサラダ フルーツミックス	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン みかん もも
10 水	わかめごはん	ちくわのいそべあげ キャベツのあえもの にくじゃが	こめ おおむぎ てんぷらこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう あおのり ちりめん	にんじん さやいんげん	たまねぎ レタス キャベツ
11 木	バターロールパン (幼小1・2年なし)	はるキャベツとツナの スパゲッティ ロメインレタスのサラダ きなこまめ ネーブルオレンジ	パン スパゲッティ さとう	オリーブオイル ごま	ツナ ベーコン だいたい きなこ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく ロメインレタス ネーブルオレンジ
12 金	むぎごはん	さばのこうみやき やさいのポンずじょうゆあえ とんじる	こめ おおむぎ さとう こんにやく じゃがいも		さば かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん はねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし ごぼう だいこん
15 月	カレーそぼろサンド	こんぶいりサラダ ポトフ きよみオレンジ	ぜんりゅうふん さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ にんにく ロメインレタス コーン キャベツ エリンギ きよみオレンジ
16 火	むぎごはん ふるさとの食 再発見週間	マーボーとうふ バンサンスー ひじきとじゃこのいためもの ミニトマト(中)	こめ おおむぎ でんぷん さとう はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん はねぎ ミニトマト(中)	たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり
17 水	むぎごはん	さわらのさくさくあげ キャベツのちりめんあえ ぐだくさんみそする いちご	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ いちご
18 木	コッペパン	ぶたにくのやくみソースあえ ファイバーサラダ わかめスープ メープルシロップ メープルシロップ おいしいデザート(小・中)	パン さとう じゃがいも メープルシロップ デザート(小・中)	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	はねぎ にんじん	にんにく しょうが ごぼう キャベツ コーン きゅうり たまねぎ いちご えのきたけ
19 金	にくもっぞ	かまあげいりこのフライ こまつなのあえもの うのはなのいりに	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう かまあげいりこ	にんじん こまつな はねぎ	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ もやし たまねぎ

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの 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)	
			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
22 月	ツナサンド	やさいのミルクに だいたいとこにほしのいそあじ ミニトマト(中)	パン じゃがいも スパゲッティ ミニトマト さとう	あぶら	ツナ とりにく ベーコン だいたい	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ ミニトマト(中)	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ
23 火	むぎごはん	さばのみそに アスパラガスのあえもの ふしめんじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう ふしめん	あぶら ごま	さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	グリーン アスパラガス にんじん はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ
24 水	ぶたどん	とうふナゲット ごしきあえ きよみオレンジ	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ コーン きよみオレンジ
25 木	こめこパン	とりにくのペッパーやき にんじんサラダ ABCスープ あまなつかん	こめこパン マカロニ じゃがいも でんぷん	オリーブオイル	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ あまなつかん
26 金	ハヤシライス	ハニーかぼちゃ じゃがいもサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ にんにく レモン
30 火	かきまわし (とりめし)	とうふのにくみそでんがく キャベツのあかじそあえ だいこんのもの ひとくちういろ	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぷん じゃがいも ういろ		とりにく とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ゆかり	しいたけ ごぼう しょうが だいこん キャベツ きゅうり

●今年度から、幅広く活用していただくために、献立名・食品名をひらがなで表記することになりました。よろしくお願ひします。

...「全国味めぐり」給食 今月は、愛知県にちなんだ料理『かきまわし(とりめし)』『とうふの肉みそ田楽』『キャベツの赤
じそあえ』『ういろ』が登場します。ぜひお楽しみに!

入学・進級おめでとう



うららかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうござひます。4月は、新しい生活への期待をふくらませる一方で、環境が変わり、疲れやストレスがたまりやすくなる季節でもあります。夜は早めに寝て、朝食をしっかり食べてから登校することが大切でひす。今年度も安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食への御理解・御協力のほど、よろしくお願ひいたします。

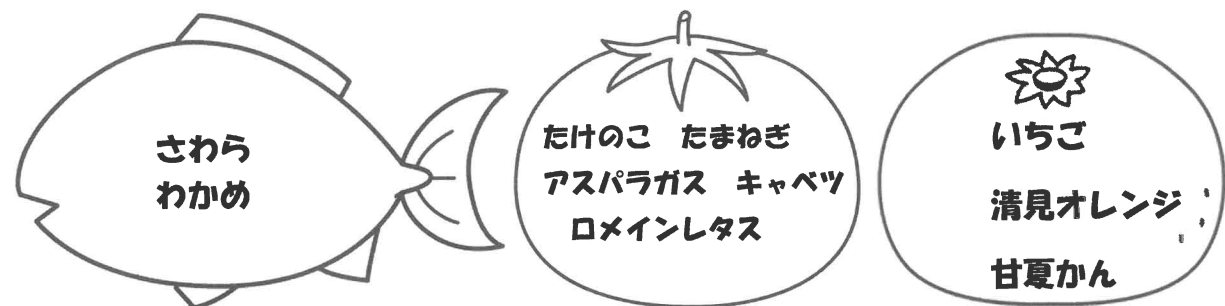
毎月の献立表をご確認ください

毎月配付している献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家族と一緒に確認して、話題にしてみませんか。



食育だより4月号

うらかなる^{はる}の^{ひび}日差しのもと、ピカピカ^{しんじゆせい}の新入生を迎え、新年度が始まりました。4月は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わって疲れやストレスがたまりやすくなる時期です。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。



1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

今年度の給食でも、全国の郷土料理や特産物を紹介する「全国味めぐり」を実施します。郷土料理とは、その土地でとれた食材を活用し、その土地の風土に合った調理法によってつくられた料理のことで、受け継いでいきたい食文化の1つです。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。4月は、愛知県にちなんだ給食を実施します。

あいちけん きょうどりょうり とくさんぶつ ~愛知県の郷土料理・特産物~

きょうどりょうり 郷土料理



愛知県に親しまれている調味料に「豆みそ」があります。これを使った「みそ煮込みうどん」「みそ田楽」は有名です。また、愛知県では、昔から鶏肉を使った料理が好まれていて「かきまわし(とりめし)」は昔から食べられてきました。そして、愛知県には、生産量日本一の物がいくつもありますが、その中の1つが「しそ」です。給食では、キャベツに赤しそを使ったあえものが登場します。

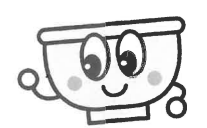
とくさんぶつ 特産物



愛知県は、日本の中央部に位置し、南には太平洋、北には高い山々があり、木曾川、伊勢湾、三河湾、沖野平野など自然に恵まれており、全国有数の農業県でもあります。そのような地域であることから、特産物として多くのものが作り出されました。愛知県といえば、「ういろう」が有名で、米粉と砂糖、でんぷんで作るもちりとした特徴の「ういろう」は、昔から親しまれてきたおかしです。

2 がっこうきゅうしょく 学校給食について

給食には、たくさんの学びが詰まっています



- えいよう 栄養バランス
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- 日本の伝統行事と行事食
- 食事の喜び・楽しさ
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心

給食の決まり☆食事のマナーを守りましょう

<p>給食の前に、机の上を片付けましょう。☆</p>	<p>手をきれいに洗いましょう。</p>	<p>給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。</p>
<p>協力して準備をしましょう。</p>	<p>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</p>	<p>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</p>
<p>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p>	<p>時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>	<p>食器は大切に扱いましょう。</p>