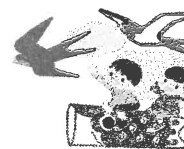


2024 年



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の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)	
			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	むぎごはん	さばのごまみそかけ キャベツのごまずあえ すましじる わらびもち(小・中) ひゅうがなつせりー(こども園)	こめ おおむぎ さとう でんぶん わらびもち せりー	ごま あぶら	さば とうふ かまぼこ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ てんぐさ	はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり コーン えのきたけ
2 木	むぎごはん	マカロニグラタン キャベツのサラダ えいじマカロニスー プ👑	こめ さとう おおむぎ ペンネ こむぎこ とうにゅう マカロニ	あぶら バター	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし コーン
7 火	ココア あげパン	やさいのスープに 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	あぶら	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ロメインレタス	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ
8 水	たけのこ ごはん	さわらのゆずしょうゆやき きゅうりのごまずあえ わかめじる	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さわら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ ゆず キャベツ きゅうり コーン えのきたけ
9 木	ぜんりゅうふん パン	とりにくのレモンペッパーやき げんきサラダ はるやさいのスープ いちごジャム👑	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら	とりにく ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリー
10 金	ぶたどん	そらまめのすあげ きゅうりのナムル	こめ さとう おおむぎ こんにやく こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら すりごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ そらまめ きゅうり もやししょうが
13 月	コッペパン	てづくりハンバーグ ゆでやさいとツナのサラダ やさいスープ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ
14 火	ふじのはなずし	さわらのしおやき もやしのあまずあえ すましじる	こめ さとう	すりごま	あぶらあげ こうやどうふ たまご さわら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん はねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ もやし きゅうり えのきたけ
15 水	あぶらふどん	ささかまぼこの てんぷら わかめサラダ	こめ おおむぎ ふ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	たまご かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ アスパラガス	たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン
16 木	えんどうごはん	とりにくのからあげ ひじきのサラダ ふしめんじる	こめ かたくりこ さとう ふしめん	あぶら	とりにく ハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	グリンピース しょうが にんにく きゅうり キャベツ 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 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)	
			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	にくもっそ	さばのゆずしょうゆやき きゅうりのごまあえ そうめんじる	こめ こんにやく さとう そうめん	あぶら ごま	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ ゆず しめじ キャベツ きゅうり たまねぎ
20 月	あん サンドイッチ	とりにくのクリームに ブロッコリーと レタスのごまずあえ👑	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	あずき とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー ロメインレタス サニーレタス	たまねぎ
21 火	むぎごはん	さけのやくみソースかけ きりぼしだいこんのにも れいしゃぶサラダ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さけ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん さやいんげん	にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり
22 水	さんしょく ごはん	もやしのドレッシングあえ とうふじる👑	こめ おおむぎ さとう レアシュガー	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご ハム とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ さやいんげん	しょうが きゅうり もやし えのきたけ
23 木	バターロール パン (こども園・ 小1, 2年なし)	カレーうどん こにぼしとだいずのあげに ひじきのマリネ ゼリーセレクト(いちご・パイ)	パン うどん じゃがいも こめこ さとう レアシュガー ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう かえり ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ
24 金	むぎごはん	まーぼーどうふ ばんさんすう かえりのいそあじ りんご👑	こめ おおむぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ りんご
27 月	バターロール パン (こども園・ 小1, 2年なし)	スパゲティのミートソースかけ キャベツとりんごのサラダ こにぼしのレモンず	パン スパゲティ さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かえり	にんじん	にんにく たまねぎ セロリー しめじ コーン キャベツ きゅうり りんご レモン
28 火	むぎごはん	さばのみそに こまつなともやしの ドレッシングあえ とうふじる	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さば味噌 煮 ハム とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな はねぎ	もやし えのきたけ
29 水	こだいまい いりごはん	とうふのちゅうかに きりぼしだいこんの ハリハリサラダ👑 かわちばんかん	こめ おおむぎ くろまい かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり かわちばんかん
30 木	キムタク ごはん	とりにくのにんにくやき やさいとひじきのナムル ぐだくさんのみそしる	こめ	ごまあぶら ごま	ベーコン とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな はねぎ	はくさい たくあん にんにく もやししょうが だいこん しめじ キャベツ
31 金	カレーライス	ひじきのサラダ ヨーグルト👑	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 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ

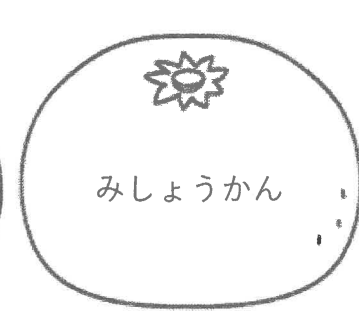
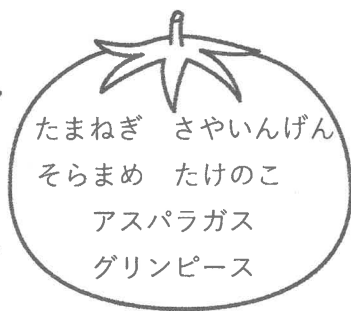
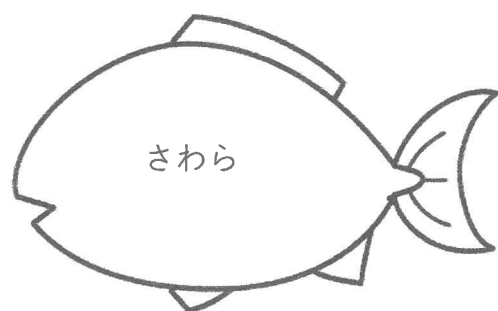


食育だより 5月号



あたら かんきよう 環境にもすっかり慣れてきた一方で、疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

しゅん あじ 旬の味 がつ つか しゅん しょうざい 5月に使う旬の食材



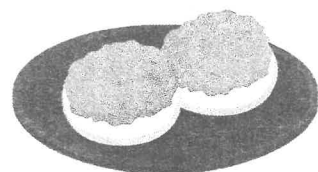
1

ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

5月は、宮城県の郷土料理・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。

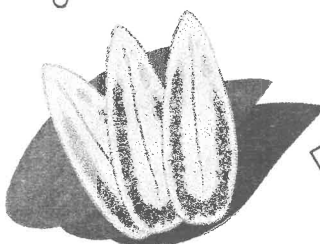
みやぎけん きょうどりょうり とくさんぶつ
～宮城県の郷土料理・特産物～

きょうどりょうり 郷土料理



宮城県の郷土料理には、たけのこごはん、油麩丼、はっと汁、稀なます、ずんだ餅などがあります。特に宮城県は餅料理が豊かで、50種類以上あり、年中行事にはもちろん、農作業の区切りなどにも食べられています。ずんだ餅は、宮城県を代表する郷土料理の1つです。砕いて細かくした枝豆に砂糖を加えて作った餡に餅をからめて食べます。ずんだ餅という名前には諸説あり、豆を打って作ることから、「ずんだ（豆ん打）」と表しているとも言われています。

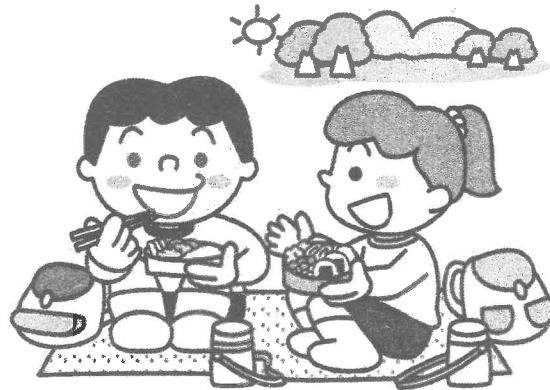
とくさんぶつ 特産物



宮城県の特産物では、仙台を代表する名物「牛タン」や、「巻かまぼこ」、良質なブランド米の「ひとめぼれ」、日本一の生産量を誇る気仙沼の「フカヒレ」など、多彩な食材にあふれています。巻かまぼこは、大量に獲れたヒラメの処理に困った漁師が、すり身にして木の葉型に焼いたことが発祥とされています。弾力ある歯ごたえが特徴で、そのままでもおいしく食べられますが、宮城県では、郷土料理の巻かまぼこの磯辺揚げとしても食べられています。宮城県にちなんだ献立は、15日（水）に登場します。お楽しみに！

2

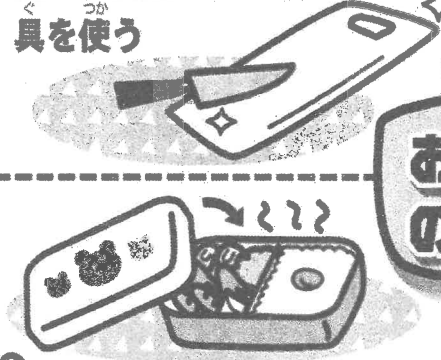
お弁当づくりのポイント



新緑が目にあふい、さわやかな季節になりました。新学期が始まり、もうすぐ1か月ですね。子どもたちは新しい環境に慣れてきたころでしょう。さて、もうすぐゴールデンウィークが始まります。旅行や行楽など、お弁当を持って出かける機会も増えると思いますが、これから夏に向けて気温が上がり、食中毒菌が活発になる季節です。お弁当を作る際には、より一層、衛生管理に注意が必要です。

調理の前に手をよく洗い、清潔な調理器具を使う

加熱する食品は、中までしっかりと火を通す

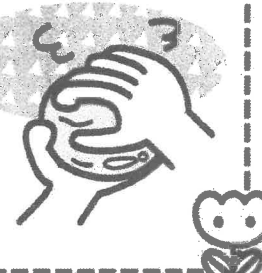


お弁当作りのポイント



ご飯やおかずをしっかりと冷ましてからふたをする

おにぎりは素手ではなく、ラップなどを使って握る



気をつけたい「ペットボトル飲料」

持ち運びに便利なペットボトル飲料ですが、口をつけたものをそのまま置いておくと、飲み物の中に菌がどんどん増えていきます。コップなどに入れて飲むか、一度口をつけたものは早めに飲みきるようにしましょう。

お弁当は、なるべく涼しい所で保管を。暑い日は保冷剤を活用するなど、温度が上がらないよう気をつけましょう。食べる前の手洗いも忘れずに！

