

2024年

5月

給食だより

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	さばのみそだれかけ やさいのごまずあえ わかたけじる こどものひゼリー(幼) かしわもち(小・中)	こめ さとう おおむぎ でんぶん ゼリー(幼) かしわもち (小・中)	ごま	さば みそ なると	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん はねぎ	しょうが もやし キャベツ たけのこ えのきたけ たまねぎ
2 木	コッペパン	じゃがいものミートソースやき スナッペンどうのサラダ はるさめスープ オレンジ	パン じゃがいも さとう はるさめ	あぶら オリーブ あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん	にんじん トマト さやえんどう はねぎ	たまねぎ キャベツ コーン しいたけ オレンジ
7 火	わかめごはん	ちくわのせんちゃあげ キャベツとアスパラの ごまずあえ とうふのみそじる	こめ おおむぎ てんぷらこ さとう	あぶら オリーブ あぶら ごま	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり レモン しめじ たまねぎ ちや
8 水	とうふいり ドライカレーライス	げんきサラダ だいたいのごまがらめ おいおいデザート(幼) かわちばんかん(小・中)	こめ おおむぎ さとう でんぶん デザート(幼)	あぶら ごま	とうふ ぶたにく ハム かつおぶし だいたい	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん
9 木	①きなこあげパン ②ぜんりゅう ふんパン いちごジャム	キャベツのサラダ せとのチャウダー こにぼしのいそあげ しこくゼリー	パン さとう じゃがいも ふしめん こめ ジャム ゼリー	あぶら ごま	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう かえり あおのり	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ
10 金	えんどうまめごはん	かつおのじぶに もやしのあえもの きんぴらごぼう	こめ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	グリーンピース しょうが にんにく もやし キャベツ ごぼう
13 月	あんサンド	さかなのバーベキュー ソースあえ スタミナサラダ コンスープ	パン さとう でんぶん こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	あずき メルルーサ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン りんご きゅうり キャベツ にんにく コーン たまねぎ
14 火	むぎごはん	とうふのちゅうかに パンサンスー こにぼしのごまに	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かえり	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ
15 水	むぎごはん	かまあげいりこのフライ こまつなのおひたし にくじゃが かわちばんかん	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう かまあげ いりこ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし かわちばんかん
16 木	②きなこあげパン ①ぜんりゅう ふんパン いちごジャム	ポークビーンズ ファイバーサラダ あおのりポテト ヨーグルト	ぜんりゅう ふんパン さとう じゃがいも ジャム	ごまあぶら ごま	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき あおのり ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし コーン きゅうり

●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。
●13日(月)～17日(金)「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の太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 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	むぎごはん	さわらのてりやき もやしのごまあえ もずくのみそじる	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	ごま	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ
20 月	こめコパン	コテージパイ こまつなのサラダ やさいのスープに かわちばんかん	こめコパン じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし レタス かわちばんかん
21 火	むぎごはん	あじのさんばいず キャベツのいそかあえ ふしめんじる ふりかけ	こめ おおむぎ さとう ふしめん		あじ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし キャベツ
22 水	ちゅうかどん	あげしゅうまい やさいのナムル ミニトマト(小・中)	こめ おおむぎ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ミニトマト (小・中)	たけのこ もやし たまねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが
23 木	コッペパン	とりにくのガーリックやき じゃがいもサラダ カレーヌードルスープ おちゃムース	パン じゃがいも ヌードル おちゃムース	ごま ごまあぶら	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ
24 金	むぎごはん	ぶたにくのかおりあげ ごしきあえ そらまめのにも ぐだくさんみそじる	こめ さとう おおむぎ でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん はねぎ	しょうが ごぼう にんにく キャベツ そらまめ だいこん たまねぎ
27 月	バターロールパン (幼・小1, 2年なし)	わふうスパゲッティ じゃこサラダ スパイシービーンズ オレンジ	パン スパゲッティ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ だいたい	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく オレンジ
28 火	むぎごはん	さばのうめてりやき キャベツのおかかあえ とうふじる ミニトマト(小・中)	こめ おおむぎ さとう でんぶん		さば かつおぶし とうふ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ミニトマト (小・中)	うめ キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ
29 水	むぎごはん	ささかまぼこのいそべあげ じゃがいものみそじる こまつなのポンずしょうゆあえ ずんだもち	こめ だんご おおむぎ てんぷらこ じゃがいも さとう	あぶら	かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	はねぎ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし えだまめ
30 木	こくとうパン	とりにくのレモンペッパーやき かいそうサラダ ABCスープ	こくとうパン さとう でんぶん じゃがいも マカロニ	オリーブ あぶら あぶら ごま	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん パセリ	しょうが レモン キャベツ コーン きゅうり たまねぎ
31 金	いりこめし	たちうおのからあげ やさいのひたし まごわやさしいに	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	あぶらあげ かつおぶし だいたい ぶたにく ちくわ	かえり ぎゅうにゅう たちうお こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ごぼう きゅうり もやし キャベツ しいたけ

●・・・「全国味めぐり」給食 今月は、宮城県にちなんだ料理「笹かまぼこのいそべ揚げ」「ずんだもち」が登場します。お楽しみに！
★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「全粒粉パンといちごジャム」がつきます。
9日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中・中部中 16日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小

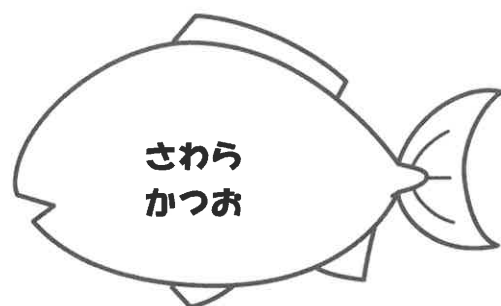


食育だより 5月号



あたら かんきよう にもすっかり慣れてきた一方、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。

旬の味 ～5月に使う旬の食材～



さわら
かつお



たまねぎ さやいんげん
そらまめ たけのこ
アスパラガス
スナッフえんどう



かわちぼんかん

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。

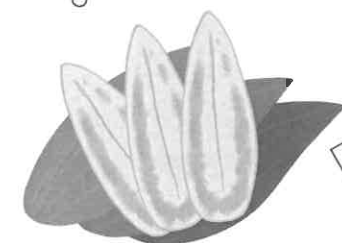
みやぎけん きょうどりょうり とくさんぶつ ～宮城県の郷土料理・特産物～

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、柿なます、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、「笹かまぼこ」、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。笹かまぼこは、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、郷土料理の笹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、29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

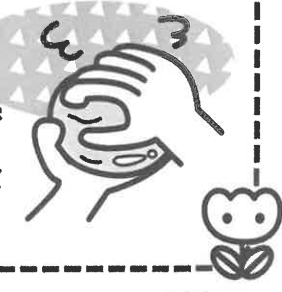


お弁当作りの
ポイント

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！

