

7月

給食だより

2024年

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月	コッペパン	とりにくのからあげ にんじんサラダ とうがんのスープに はんげのだんご	コッペパン でんぷん じゃがいも しらたまだんご さとう	あぶら オリーブ あぶら	とりにく ぶたにく ツナ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ パセリ	にんにく とうがん たまねぎ しいたけ
2火	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき たこきゅうりのすのもの やさいのみそする すいか	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも こんにやく	ごま	ぶたにく たこ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし キャベツ だいこん すいか
3水	ぎゅうぎゅう チャーハン	ハモのカレーあげ かんおんじサマーサラダ おいり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも おいり	あぶら	オリーブ ぎゅう ハモ ハム	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな オクラ	たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし
4木	こめコパン	みそポテト ねぎいりサラダ やさいのトマトスープに わがしふうムース	こめコパン じゃがいも さとう ムース	あぶら ごま	みそ ハム とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	ねぶかねぎ キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ
5金	なつやさい カレーライス	しろみざかなと ゴーヤーのからあげ あまのがわサラダ たなばたゼリー	こめ おおむぎ はるさめ さとう でんぷん こめこ ゼリー	あぶら ごま あぶら	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり コーン キャベツ しょうが ゴーヤー
6月	か スイートロールパン (幼小1・2年なし)	トマトスパゲッティ スパイシーピーンズ ピーマンとじゃこのごまあえ れいとうみかん	スイートロール パン スパゲッティ さとう でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ トマト ピーマン	にんにく もやし キャベツ エリンギ たまねぎ れいとうみかん
7月	ふるさとの食 再発見週間							
8火	か さんしよくごはん	ぐたくさんじる ぜにがたメロン	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく		ぶたにく こうやとうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが ごぼう だいこん キャベツ ぜにがたメロン
9水	か むぎごはん	スズキのフライ キャベツのあえもの にくじゃが	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	スズキ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ
10木	か ぜんりゅうふんパン	ささみのレモンソースがけ げんきサラダ ミネストローネ すもも(小・中)	ぜんりゅうふん パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら オリーブ あぶら	とりにく ハム かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう すきこんぶ	にんじん トマト	レモン キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく すもも(小・中)
11金	か むぎごはん	さばのスパイスやき ごしきあえ なつやさいのみそする	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも	ごま	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん かぼちゃ オクラ	しょうが キャベツ きゅうり コーン みとよなす たまねぎ
12火	なめし	いかなごのちぐさあげ たまねぎのおかかあえ そうめんじる れいとうみかん	こめ おおむぎ でんぷん さとう そうめん	ごま あぶら	かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう いかなご わかめ	だいこんば にんじん ピーマン はねぎ	たまねぎ きゅうり えのきたけ れいとうみかん

♥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くましょう。

♥ のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。

♥8日(月)～12(金)は、「ふるさとの食再発見週間」及び「かがわ印給食ウィーク」です。★観音寺学校給食センター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。

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水	わかめごはん	きすのごましおあげ きゅうりもみ ニラいりとうふじる ミニトマト(小・中)	こめ おおむぎ てんぷらこ さとう でんぷん	ごま あぶら	きす あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	しそ にら にんじん ミニトマト (小・中)	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ
18木	コッペパン	てづくりもちごめむし パンサンデー ちゅうかスープ	コッペパン もちごめ はるさめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	ねぶかねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ



…「全国味めぐり」給食

今月は、埼玉県にちなんだ料理の「みそポテト」「ねぎいりサラダ」「わがし風ムース」が登場します。お楽しみに！



…「かがわ印給食ウィーク」

香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！



学校給食「かんおんじデー」が始まるよ。

観音寺市では、子どもたちが地域の自然や産業等に理解や関心を深め、ふるさとを愛する心を育むため「観音寺地産地消給食の日(かんおんじデー)」を昨年度から行っています。この日の給食は、地元食材を盛り込んだ給食を提供します(学期に1回、年3回実施予定)。

第一弾は、7月3日(水)に観音寺市特産のオリーブ牛、ハモ、ちりめん、じゃがいも、玉ねぎ、オクラ、きゅうり、とうもろこし、にんじんをはじめ、地元でとれた野菜や市内で製造されたおいりを使用します。

地元の「おいしいもん」を味わってください。今後の「かんおんじデー」もお楽しみに！

「かんおんじデー」に登場する食べ物について、紹介します。



オリーブ牛

オリーブ牛は、香川県で育った黒毛和牛にオリーブで作ったエサを与えて、誕生した牛肉です。オリーブ牛は、小豆島が発祥の地ですが、現在、観音寺市は県内有数のオリーブ牛指定生産者数を誇っています。



ハモ

うなぎやあなごと同じ仲間で、細長い形をしている魚です。大きいものは2mほどに成長します。最近では、瀬戸内海でも獲ることができるようになりました。給食には観音寺市で獲れた物を使用します。



とうもろこし

観音寺サマーサラダは観音寺市産のじゃがいも・オクラ・きゅうり・とうもろこし・にんじんを使って作ります。観音寺市では、たくさんの種類の野菜が作られています。中でもとうもろこしは、甘みがあり人気の野菜となっています。



おいり

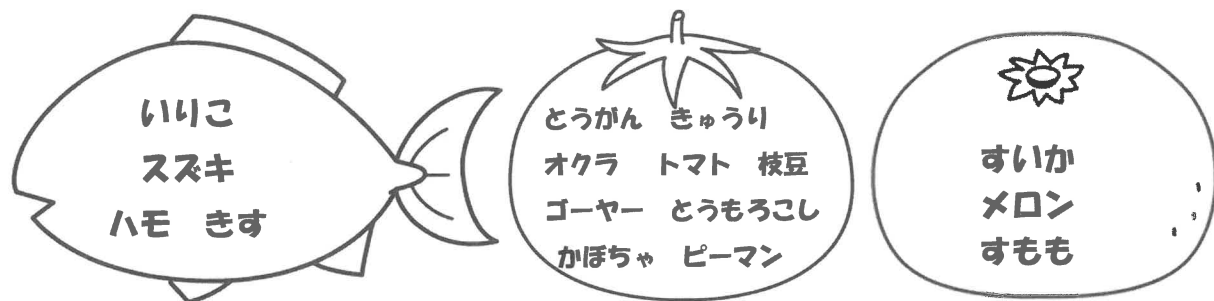
おいりは、1587年丸亀城主に姫君がお輿入れされる際に領民が5色のあられを献上したのが始まりとされています。それ以来、西讃地域のお祝い事には欠かせないおかしとなっています。給食では、観音寺市で製造されたおいりを使用します。



食育だより 7月号

7月に入り、夏本番を迎えています。暑くなると、疲れやすく食欲が落ちることもあります。食欲がないからと、食事をぬいたり、冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎてしまったりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、規則正しい生活をして、暑さに負けずに元気に過ごせるようにしましょう。

旬の味 ～7月の旬の食材～



1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

7月は、埼玉県の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。

さいたまけん きょうとりょうり とくさんぶつ ～埼玉県の郷土料理・特産物～

きょうとりょうり 郷土料理



埼玉県の郷土料理の「みそポテト」は、秩父地方に古くから伝わる料理です。畑作がさかんな秩父地方では収穫したじゃがいもをいろいろで焼き、みそだれをぬって食べていたのが始まりとされており、農作業の合間の小腹が空いたときに軽食やおやつとして食べられてきたそうです。埼玉県にちなんだ給食は4日（木）に登場します。お楽しみに！

とくさんぶつ 特産物



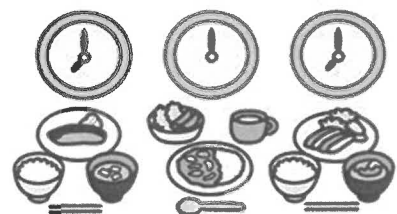
埼玉県は、関東平野の内部にあり、東京都に隣接する都市として知られています。県内には、日本最大級の河川である利根川が流れており、自然に恵まれている県でもあります。埼玉県深谷市は、2024年7月から発行される一万円札のデザインとなっている渋沢栄一の出身地でもあります。埼玉県は、全国的にも快晴日が多く風水害が少ない県として知られており、多彩な農産物が栽培されています。その中でも特産物として有名なものは、深谷ねぎや里芋があります。

2 あつ ま なつ げん き す 暑さに負けず夏を元気に過ごそう！

暑い時にも、栄養バランスのとれた食事をしっかりとって、1学期のしめくくりをしましょう。

夏を元気に過ごすには

★朝昼夕の3食を規則正しくとろう。



朝ごはんは1日を元気に過ごすもとになります。忘れずきちんと食べましょう。習い事で、夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなど、遅い時間にたくさん食べ過ぎることのないように工夫しましょう。

★早寝早起きをして、昼間は体を動かそう。



夜ふかしをすると、次の日の朝、起きづらいことがあります。早く寝ることを心がけましょう。また、寝る前の夜食は、エネルギーのとりすぎになったり、次の日の朝ごはんが食べづらかったりする原因になりますので、夜食はとらないようにしましょう。

★主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。



夏野菜など、旬の食材を取り入れて食べましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など

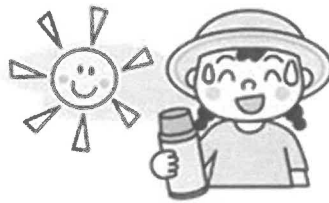


★冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。



食べ過ぎるとおなかをこわしたり、食欲がなくなることがあります。夏バテの原因になることもありますので、冷たいもののとり過ぎには注意をしましょう。

★こまめな水分補給を心がけましょう。



暑いときは、のどがかわく前に、こまめに水分をとるようにしましょう。水分補給としてとるものは、水やお茶にするとよいです。汗をたくさんかいたときには、塩分もいっしょに取るようにしましょう。