

10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。
●7日(月)～11日(金)は「か」かがわ印給食ウィーク」及び「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 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 火	むぎごはん	とうふのやさいあんかけ やさいのこんぶあえ にくじゃがりんご	こめ さとう おおむぎ こめこ じゃがいも こんにやく	ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ ちりめん	にんじん はねぎ さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご
2 水	ピビンバ	かきあげ やさいスープ	こめ おおむぎ さとう てんぷらこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな ブロッコリー	にんにく もやし たまねぎ キャベツ
3 木	ミルクパン	とりにくのレモンかけ ひじきのサラダ ミネストローネ	パン さとう こめこ ペンネ	あぶら	とりにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	しょうが レモン コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく
4 金	☆ チキンカレー	だいたいさんサラダ だいたいとこにぼしのあげ ヨーグルト	こめ おおむぎ さとう じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	とりにく だいたい	ぎゅうにゅう かえり ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく だいこん はくさい
7 月	か コッペパン	かまあげいりこのフライ こまつなのドレッシングあえ ふるさとスープ みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かまあげいりこの フライ	こまつな にんじん	キャベツ もやし たまねぎ レタス だいこん みかん
8 火	か むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき キャベツのおひたし ふしめんじる	こめ おおむぎ さとう ふしめん でんぷん	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ もやし
9 水	か ごはん	しまちのてりやき けんきサラダ とんじる	こめ さとう てんぷら じゃがいも こんにやく	あぶら	しまち ハム かつおぶし ふしめん さとう	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり コーン ごぼう だいこん
10 木	か スイートロールパン (幼小1・2年なし)	しっぽううどん とりにくのしおこうやき こまつなごまあえ	パン うどん さといも しおこうじ	ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ にんにく もやし
11 金	か ちらしずし	あげもん きゅうりとわかめのすのもの だいたいずのもの	こめ さとう さつまいも てんぷらこ こんにやく	あぶら	あぶらあげ こうやどうふ たまご だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ れんこん きゅうり
15 火	むぎごはん	マーボーどうふ こまつなのナムル こにぼしのいそあじ りんご	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし りんご
16 水	むぎごはん	とうふのそぼろかけ もやしのあまずあえ チヌだんごじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん		とうふ とりにく ハム みそ チヌだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ

☆・・・観音寺中学校オリジナル給食 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。11月にも登場する予定です。また、献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

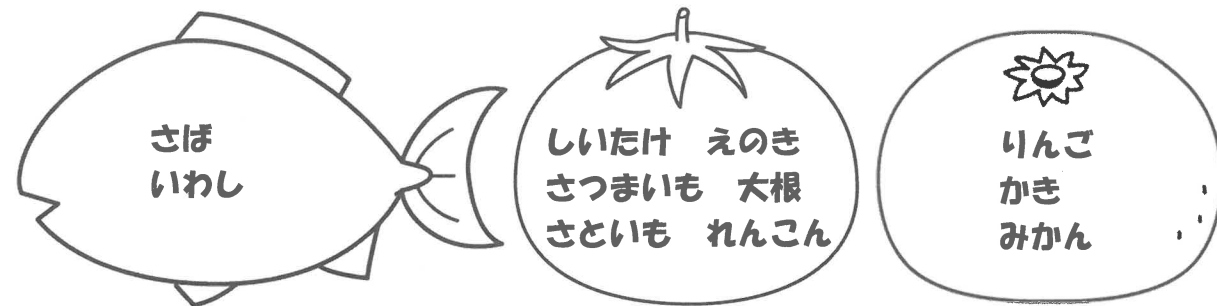
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
17 木	こめこパン	ぶたにくのやくみソース キャベツのサラダ ポトフ オレンジ	こめこパン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい オレンジ
18 金	むぎごはん	さばのしおやき ごしきあえ だいこんのそぼろに しこくゼリー	こめ さとう おおむぎ おさんぽん でんぷん ゼリー	ごま	さば とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	はくさい だいこん たまねぎ ゆず すだち ぼんかん
21 月	コッペパン	とりにくのガーリックやき はるさめサラダ やさいのクリームに りんご	パン はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく きゅうり コーン キャベツ たまねぎ はくさい りんご
22 火	むぎごはん	いわしのかばやき こまつなのおひたし さつまじる	こめ さとう おおむぎ でんぷん こんにやく さつまいも	あぶら	いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう だいこん
23 水	わかめごはん	ちくわのもみじあげ こまつなともやしのごまあえ あつあげのみそしる かき	こめ おおむぎ てんぷらこ	あぶら ごま	ちくわ あつあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	レモン もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ かき
24 木	コッペパン	チリコンカン ごぼうのサラダ こにぼしのごまがらめ	パン さとう	あぶら ごま	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ れんこん キャベツ えだまめ
25 金	☆ むぎごはん	チキンなんばん らりるれれタスのサラダ わかめスープ タレタレソース アロラゼリー	こめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら タレタレ ソース	とりにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき わかめ	にんじん はねぎ	レタス キャベツ えのきたけ たまねぎ アロラ
28 月	ぜんりゅうふんパン	しろみざかなのあまずあんかけ じゃがいものサラダ ぐだくさんスープ てづくりりんごジャム	ぜんりゅうふん パン でんぷん さとう こめこ じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり はくさい たまねぎ りんご レモン
29 火	いりこめし	ハモのからあげ やさいのいりどりあえ まごわやさしいに	こめ さといも さとう こんにやく	あぶら ごま	あぶらあげ ハモ だいたい ぶたにく ちくわ	かえり ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ごぼう キャベツ コーン もやし しいたけ
30 水	むぎごはん	ひめじおでん やさいのあえもの いかなごのくぎに くろまめ	こめ おおむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま	とりにく てんぷら あつあげ みそ くろまめ	ぎゅうにゅう いかなご	にんじん こまつな	だいこん しょうが キャベツ もやし
31 木	ドライカレーサンド	パンプキンサラダ ABCスープ	パン マカロニ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり えだまめ にんにく

☆・・・「中部中学校オリジナル」給食 給食委員会が「学校行事や生徒会目標にあわせた給食を考えよう」と献立を作成しました。1・2月にも登場する予定です。また、献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

●・・・「全国味めぐり給食」 今月は、兵庫県にちなんだ料理『ひめじおでん』『いかなごのくぎ』『くろまめ』が登場します。ぜひお楽しみに！

ぬ 抜けるような 青い空、さわやかに吹き渡る秋風に、稲穂がゆれる過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋といわれるように何をするにもよい季節です。また、様々な行事が目白押しで、忙しい時期でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を味わいながら、元気に毎日を過ごしましょう。

旬の味 ~10月の旬の食材~



1 ぜんこくあじ 全国味めぐりについて

10月は兵庫県の郷土料理・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。

ひょうごけん きょうとりょうり とくさんぶつ ~兵庫県の郷土料理・特産物~

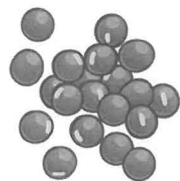
きょうとりょうり 郷土料理



おでんは一般的には辛子を添えて食べますが、兵庫県姫路市とその周辺地域で伝えられている「姫路おでん」は生姜醤油をかけたり、つけたりして食べます。もともと姫路市は生姜と醤油の生産地であったため、生姜醤油を使う食習慣につながったのではないかと考えられています。

ひょうごけん きょうごけん 兵庫県にちなんだ給食は30日（水）です。お楽しみに！

とくさんぶつ 特産物



兵庫県は、北は日本海、南は瀬戸内海に面しており、さらにその南には淡路島があります。海岸部や山間部、平野部など、豊かな自然に恵まれ、特産物も日本海の「松葉ガニ」と呼ばれるズワイガニや、「神戸ビーフ」「淡路島たまねぎ」など海の幸から山の幸まで全国的にも有名な物が数多くあります。

そのうちのひとつ「丹波篠山の黒大豆」は、粒が大きく、糖度も高く、最高級の品質といわれています。

2 いしき 意識していますか？「食事のマナー」

正しい姿勢で食べていたり、はしの持ち方がきれいにできていたりすると、一緒に食事をしている人も気持ちよく食べることができます。このように、ほかの人への心配りからうまれた「マナー」を再度確認し、食事の様子を振り返ってみましょう。



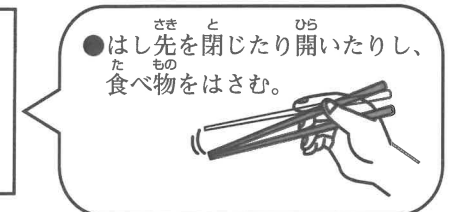
正しい姿勢



やりがちなマナー違反



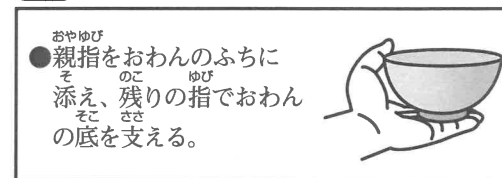
はしの持ち方



やりがちなマナー違反



おわんの持ち方



やりがちなマナー違反



！ 食事中に気をつけたいこと

