

11

給食だより

2024年

給食だより

♥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。
♥18日(月)～22日(金) は、ふるさとの食再発見週間です。
期間中、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

●・・・「全国味めぐり給食」 青森県にちなんだ料理が登場！

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 金		とりにくのしおこうじやき やさいのあえもの とんじる のりのつくたご	こめ おおむぎ しおこうじ こんにやく さつまいも	ごま	とりにく ぶたにく しろう みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	にんにくもやし (はくさいだいこん キャベツ ごぼう たまねぎ)
5 火	わかめごはん	こいわしのフライ キャベツのごまずあえ じゃがいものうまに	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	こいわし とりにく	わかめ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
6 水	むぎごはん	やきどうふのにくみそかけ だいこんのあえもの けんちんじる	こめ さとう おおむぎ でんぶん こんにやく さといも	ごま あぶら	とうふ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	しょうが だいこん はくさい ごぼう たまねぎ
7 木	 ①きなこあげパン くろみつぞえ ②ぜんりゅうふんパン いちごジャム	ポークビーンズ げんきサラダ ヨーグルト	パン さとう くろみつ ジャム	あぶら ごま	きなこ だいこん ごぼう ヨーグルト	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
8 金	あきのかおりごはん	とりにくのこうみやき ごしきあえ くきわかめのきんぴら	こめ おおむぎ さとう こんにやく さつまいも でんぶん	くり あぶら ごま ごまあぶら	あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん くきわかめ	にんじん さやいんげん たべてな	にんにく しいたけ しょうが はくさい ごぼう
11 月	こめこパン	しろみざかなのチリソース ロメインレタスのサラダ やさいのスープに みかん	こめこパン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ ウイナー	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	しょうが にんにく ロメインレタス キャベツ たまねぎ はくさい みかん
12 火	むぎごはん	つばすのてりやき ブロッコリーのごまあえ さつまじる	こめ おおむぎ さとう さつまいも こんにやく でんぶん	ごま	つばす ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん
13 水	カレーライス	ファイバーサラダ だいずとこにほしのいりに	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ かえり	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ れんこん コーン ごぼう きゅうり
14 木	コッペパン	ぶたにくのかおりあげ たべてなのサラダ せとのチャウダー りんご	パン さとう でんぶん じゃがいも ふしめん こめこ	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ エリンギ りんご
15 金	むぎごはん	マーボーどうふ もやしのナムル ミルクかりんとう	こめ おおむぎ でんぶん さとう さつまいも	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 だっし ふんにゅう	にんじん はねぎ たべてな	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし

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
18 月	 ふるさとの食 再発見週間 バターロールパン (幼、小1・2年なし)	わかめうどん とうふのちぎりあげ いそかあえ	パン うどん でんぶん	あぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ なると とうふ	ぎゅうにゅう ひじき のり わかめ	はねぎ たべてな	だいこん はくさい しょうが キャベツ もやし
19 火	☆ むぎごはん	さけのしおやき りるれレタスのサラダ くたくさんみそしる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく	ごま	さけ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	レタス キャベツ ごぼう だいこん
20 水	こだいまいりごはん	チヌだんごいり にこみおでん たべてなのおひたし だいずのいそあじ	こめ こだいまい こんにやく さとう	ごま	チヌだんご ちくわ あつあげ みそ かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ あおのり	にんじん たべてな	だいこん しょうが はくさい
21 木	②きなこあげパン くろみつぞえ ①ぜんりゅうふんパン いちごジャム	レタスのシチュー こんぶいりサラダ みかん	パン さとう くろみつ じゃがいも でんぶん ジャム	あぶら ごま	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ ロメインレタス にんにく はくさい キャベツ コーン みかん
22 金	● むぎごはん	いかメンチ せんべいじる にあえっ りんご	こめ おおむぎ せんべい こんにやく	あぶら	とりにく こうやどうふ みそ とうふ いかメンチ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん りんご
25 月	コッペパン	とりにくのレモンに ビーフンスープ ひじきのマリネ	パン さとう ビーフン でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん たべてな	レモン キャベツ もやし きゅうり
26 火	むぎごはん	ちくわのごまあげ やさいのゆずかあえ チヌだんごいりみそしる	こめ おおむぎ さとう てんぷらこ	あぶら ごま	ちくわ チヌだんご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ
27 水	むぎごはん	プルコギ ちゅうかサラダ わかめスープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら	なると ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きんとき にんじん はねぎ たべてな	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ
28 木	コッペパン	マカロニグラタン にんじんサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも ペンネ こめこ	あぶら	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ
29 金	ロメインレタス チャーハン	じゃがいもサラダ スパイシービーンズ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン ハム だいず	ぎゅうにゅう かえり	にんじん さやいんげん	たまねぎ ロメインレタス キャベツ きゅうり

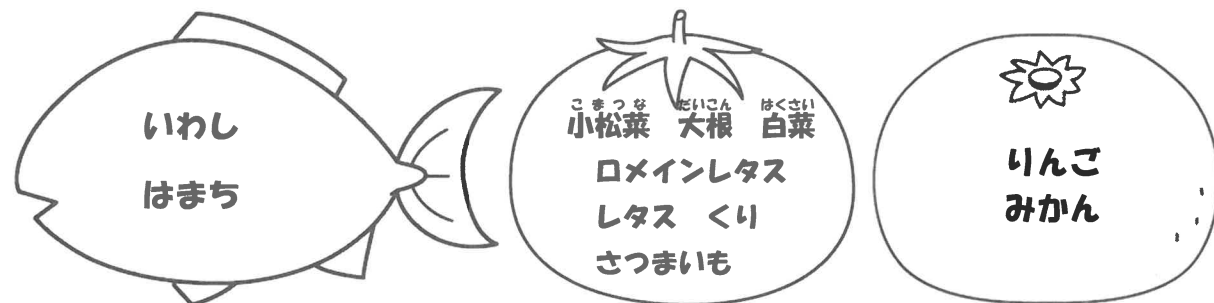
☆・・・観音寺中学校オリジナル給食 2年生が家庭科の授業を通して、「部活動の特性に合わせた給食」として献立を作成しました。
魚・・・伊吹中学校オリジナル給食 伊吹中学校の全校生で、地域のよさをいかした献立を作成しました。 献立名は、生徒直筆のものを掲載しています。

★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。
7日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中・中部中 21日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・栗井小・豊田小・一ノ谷小

食育だより 11月号

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。だんだんと寒さも増してきています。これからは、風邪やインフルエンザなどの流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

旬の味 ～ 11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

11月は青森県の郷土料理・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。
～青森県の郷土料理・特産物～

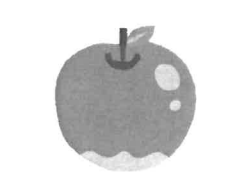
きょうどりょうり 郷土料理



せんべい汁は、肉や魚、きのこ、野菜などでダシをとった汁の中に、南部せんべいを割り入れて、煮込んで食べる郷土料理です。青森県八戸市をはじめ、県南地方でよく作られています。

使用するせんべいは、小麦粉・塩を原料とし、汁物用に開発されたもので、煮込んでもとけにくく、モチモチとした独特の食感があります。寒い日に体を温めてくれる汁ものとして、今の時期にぴったりの料理です。青森県にちなんだ給食は22日（金）です。お楽しみに！

とくさんぶつ 特産物



りんごの栽培は約4000年の歴史があり、昔から食べられている果物で、ローマ時代にはすでに29の品種がありました。

日本では明治4年（1871年）にアメリカからなえ木を持ち帰り栽培したのがはじまりです。

りんごの栽培に適した、日本の北の地方のひんやりとして涼しい地域で積極的に栽培され始め、全国の約60%ほどが青森県では収穫されています。

2 11月8日は、何の日？



11月8日は「1（い）・1（い）・8（は）」の語呂合わせから「いい歯の日」となっています。

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる「健康な歯」をつくりましょう。



むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう



3 「和食」を見直そう！



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？

ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日



（一社）和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

