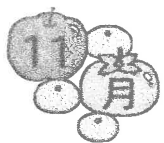


2024年



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。

♡👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。

♡🍷 は「かがわ印給食」です。香川県産の食材をたくさん使用します。

♡18日(月)～22日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。期間中およびかがわ印給食での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 金	むぎごはん	とりにくのピザソースかけ はくさいスープ きゅうりのレモンずあえ	こめ おおむぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい しめじ レモン もやし きゅうり
5 火	むぎごはん	つばすのてりやき はくさいのポンずあえ とんじる	こめ さとう おおむぎ でんぶん こんにやく さつまいも		つばす かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	はくさい ごぼう だいこん
6 水	こだいまいいり ごはん	とりにくのやくみソースかけ たべてなともやしのあえもの ふしめんじる	こめ おおむぎ くろまい さとう ふしめん	ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ たべてな	にんにく しょうが もやし えのきたけ たまねぎ
7 木	きなこあげパ ン	ポークシチュー キャベツとコーンのサラダ あおりんごゼリー	パン さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら バター	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン
8 金	きのこいりカ レーライス	ゆでやさいとツナのサラダ みかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく まぐろ	だっしふん にゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく キャベツ みかん
11 月	バターロールパン (こ、小1・2年 なし)	トマトのペンネ かいそうサラダ ココアビーンズ	パン ペンネ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン
12 火	あきのかおり ごはん	さわらのゆずしょうゆやき たべてなのポンずあえ くきわかめのきんぴら	こめ レアシュ ガー こんにやく さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たべてな	しいたけ しめじ ゆず キャベツ すだち ごぼう
13 水	むぎごはん	チヌだんごいりにこみおでん もやしのドレッシングあえ かえりのいそあじ	こめ さとう おおむぎ さといも こんにやく	あぶら	とりにく チヌだんご あつあげ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ かえり あおのり	にんじん	だいこん しょうが きゅうり もやし
14 木	むぎごはん	なすいりマーボーどうふ もやしとひじきのナムル だいがくいも	こめ さとう おおむぎ でんぶん さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なす もやし
15 金	むぎごはん	さばのごまみそかけ キャベツとこまつなのあえもの じゃがいもとあつあげの にもの	こめ さとう おおむぎ じゃがいも	ごま あぶら	さば ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ
18 月	コッペパン	せとのチャウダー スタミナサラダ かえりとだいずのあげに いちごジャム	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ ジャム	あぶら ごま	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう クリーム かえり	にんじん はねぎ	たまねぎ エリンギ きゅうり

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
19 火	むぎごはん	いかメンチ ツナとひじきのマヨサラダ せんべいじる りんご	こめ さとう おおむぎ こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら マヨネーズ	いか まぐろ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー はねぎ にんじん	キャベツ きゅうり なけのこ しいたけ ごぼう りんご
20 水	さんしょくごは ん	もやしのドレッシングあえ ぐだくさんのみそしる	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 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ さやいんげん にんじん	しょうが きゅうり もやし だいこん しめじ キャベツ
21 木	こめこパン	てづくりハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ やさいスープ	パン パンこ さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン
22 金	むぎごはん	さばのみそに リーフレタスの ごまドレッシングあえ とうふじる	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	リーフレタス ブロッコリー はねぎ	キャベツ コーン えのきたけ
25 月	スイートロールパン (こ、小1・2年 なし)	しっぽくうどん かまあげいりこの いそべあげ ごぼうのサラダ	パン さといも うどん さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	しいたけ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり コーン
26 火	わかめごはん	さけのやくみソースかけ キャベツのごまちりあえ とうふともずくのみそしる	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	さけ とうふ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう ちりめん もずく	はねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり しめじ
27 水	むぎごはん	こうやどうふのたまごとじ じゃがいものいそべあげ はくさいのごまちりあえ みかんクレープ	こめ さとう おおむぎ じゃがいも こめこ クレープ	あぶら ごま	とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう あおのり ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ はくさい
28 木	むぎごはん	とりにくのからあげ ゆでやさいのポンずあえ チヌだんごいりみそしる	こめ おおむぎ でんぶん レアシュ ガー	あぶら	とりにく チヌだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	しょうが にんにく はくさいだいこん しめじ キャベツ
29 金	ロメインレタス チャーハン	さわらのレモンペッパーやき きゅうりのごまあえ とうふとわかめのスープ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	とりにく ベーコン たまご さわら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ロメインレタ ス	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり しめじ

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

栄養バランスの良い食事



適度な運動



だんだんと寒さが増して、風邪やインフルエンザ
など感染症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。

十分な睡眠



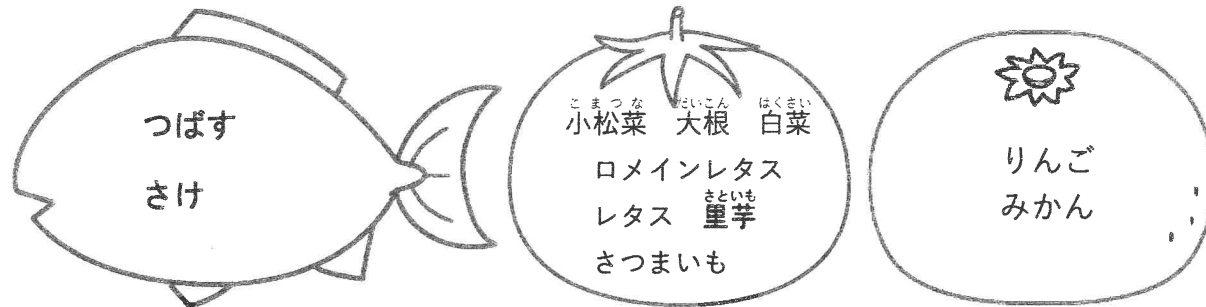
こまめな手洗い



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～

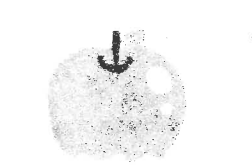
きょうどりょうり 郷土料理



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、汁物用に関発されたもので、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19日（火）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た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。



（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

