

# 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、配膳しましょう。  
 ♥16日(月)~20日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中、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
2月	スイートロールパン(幼、小1・2年なし)	みそラーメン やさいのナムル だいずとこにぼしのいりに	パン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ こまつな	もやし キャベツ にんにく しょうが ロメインレタス
3火	むぎごはん	じゃがいものいそべあげ はくさいのごまちりあえ こうやどうふのたまごとじ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも てんぷらこ	あぶら ごま	こうやどうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう あおりの 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 しいたけ はくさい
4水	ふゆやさい カレーライス	にんじんサラダ きなこまめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブ オイル	ぶたにく だいず きなこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく だいこん れんこん
5木	コッペパン	さかなのマリネ ひやっかのサラダ ポトフ	パン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら オリーブ オイル ごま	チヌ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ひやっか はねぎ	たまねぎ セロリー コーン もやし キャベツ
6金	かんおんじ おたからどん	かんおんじチップス 3しゆのレタスと ブロッコリーのごまちりあえ いちご	こめ さとう こんにやく でんぷん うどん じゃがいも イブキホワイト	あぶら ごま	オリーブぎゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう かえり ちりめん	きんとき こまつな はねぎ リーフレタス ブロッコリー	たまねぎ レタス ロメインレタス いちご
9月	コッペパン	さけのちゃんちゃんやき グリーンサラダ スープカレー ミルクプリン	パン さとう じゃがいも でんぷん プリン		さけ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	はねぎ きんとき さやいんげん	キャベツ たまねぎ ロメインレタス レタス コーン もやし
10火	むぎごはん	やきどうふのみそだれかけ リーフレタスのあえもの だいこんのそぼろに おぼらべにわせみかん	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	やきどうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	ブロッコリー リーフレタス きんとき はねぎ	しょうが だいこん おぼらべにわせみかん
11水	むぎごはん	とりにくのからあげ ブロッコリーのサラダ さつまいものみそしる	こめ おおむぎ でんぷん さとう さつまいも じゃがいも	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	ブロッコリー きんとき はねぎ	にんにく キャベツ だいこん えのきたけ
12木	こめコッペパン	チヌだんごのあまずあんかけ げんきサラダ ロメインレタススープ	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	チヌだんご ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	きんとき はねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ロメインレタス

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
13金	キムタクごはん	ちくわのいそべあげ やさいのあえもの ごもくに	こめ おおむぎ てんぷらこ さとう さといも こんにやく	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおりの ちりめん こんぶ	きんとき たべてな	はくさい だいこん ロメインレタス ごぼう
16月	コッペパン	スズキのフライ レタスサラダ ぜにがたシチュー	パン さとう イブキホワイト じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	スズキ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	きんとき ブロッコリー はねぎ	レタス キャベツ だいこん ロメインレタス
17火	にくもっぞ	きんとき たべてなのおひたし うのはなのいりに	こめ おおむぎ こんにやく さとう さつまいも てんぷらこ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう かえり あおりの	きんとき たべてな はねぎ	しいたけ ごぼう えだまめ はくさい キャベツ たまねぎ
18水	むぎごはん	ぶたにくのごまやき はくさいのゆずかあえ かぼちゃのみそしる あじつけのり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぷん	ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん のり	きんとき かぼちゃ はねぎ	たまねぎ しょうが はくさい キャベツ ゆず えのきたけ
19木	チキンサンド	ふゆやさいサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	パン こむぎ パンこ さとう マカロニ ケーキ	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	ブロッコリー きんとき パセリ	キャベツ たまねぎ えのきたけ
20金	わかめごはん	さばのおろしかけ たべてなのおかかあえ ふしめんじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう ふしめん		さば かつおぶし あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	たべてな きんとき はねぎ	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ はくさい
23月	コッペパン	カレーこふきいも チリコンカン キャベツのサラダ	パン じゃがいも さとう	ごまあぶら	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	きんとき にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン レタス

● … 「全国味めぐり給食」今月は、北海道にちなんだ料理『鮭のちゃんちゃん焼き』『グリーンサラダ』『スープカレー』『ミルクプリン』が登場します。お楽しみに!



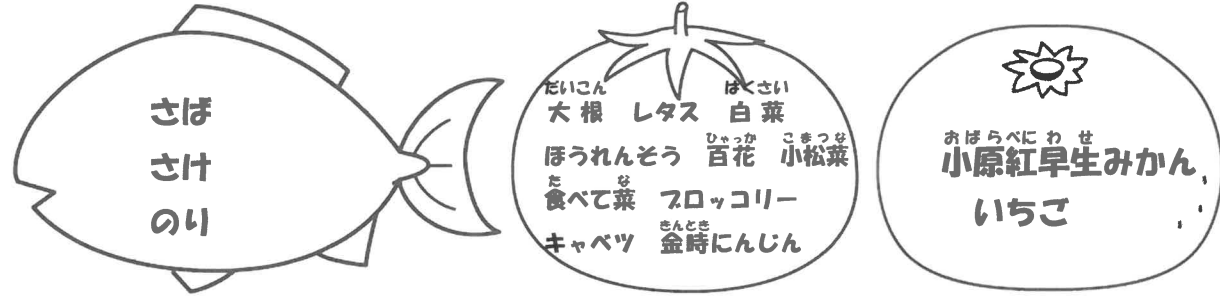
\* 鉢形くんのマークの日は「かんおんじデー」です。

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てるため「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。今年度第二弾の12月6日には、オリーブ牛、金時にんじん、小松菜、葉ねぎ、だし煮干し、イブキホワイト、かえり、レタス、リーフレタス、ロメインレタス、ちりめん、いちごと市内で製造されたかまぼこ、こんにやくを使用した給食を提供します。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!

裏面に、職場体験にきてくれた中  
 学校2年生の感想文を掲載していま  
 すので、そちらもごらんください。

今年も残り少なくなってきました。寒い冬を元気に過ごすためには、日頃から栄養バランスのとれた食事を取り、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に、冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して、元気に新年をむかえましょう。

しゅん あじ 旬の味 ~12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**

12月は北海道の郷土料理・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。

ほっかいどう きょうどりょうり とくさんぶつ ~北海道の郷土料理・特産物~

きょうどりょうり 郷土料理



鮭のちゃんちゃん焼きは、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味付けした料理です。石狩市で、漁師たちが釣った鮭を船上でドラム缶から作った天板で焼いて食べたのが始まりと言われている郷土料理です。北海道にちなんだ給食は9日(月)です。お楽しみに！

とくさんぶつ 特産物



日本の国土の約22%にあたる広大な土地を有する北海道は、四季折々に地域特有の豊富な食材が育まれる自然あふれる所です。多くの特産物がある中で、スープカレーは、今は北海道を代表する料理となっています。スープカレーは、薬膳スープにカレー味をつけたのが始まりと言われている料理で、体を温める作用や食欲をそそる香りや辛さが人気となりました。また、北海道といえば、牧草が広がる所でもあります。新鮮でおいしい牛乳の生産量は全国1位を誇っており、牛乳や牛乳を使った乳製品も多く作られています。



**2 しょくばたいけんご かんそう 職場体験後の感想**

10月に観音寺市内の中学2年生が職場体験学習で観音寺学校給食センターにきました。小学校から食べてきた給食がどのようにして作られ、そして給食で使用した食器や道具が、次の日にむけて準備されているかを体験してくれました。慣れない場所と作業で心身ともに疲れたと思いますが、たくさんのごことを体験し、発見してくれたようです。



給食センターでは、いくつかの学校の給食を作っているのので、下処理や給食後の片付けなども大変でした。でも、疲れた後に食べた給食はとてもおいしいです。律儀面にも配慮されていて、いつもおいしく食べられるのがいいです。

給食センターはたくさんの方の学校の給食を作っていて、12時に食卓ご飯ですが朝の7時から作っていることにびっくりしました。

普段食べている給食がどうやって作られているのかを知ることができました。また、調理員さんの温かい声かけで、気負うことなく体験ができて、とても貴重な3日間になりました。

今回の職場体験では、人の気遣いや物事を進行時に大切なことを学べました。牛乳給食センターの方の気遣いや人のやさしさがとても印象的で、学べることがたくさんありました。とても良い3日となりました。

野菜を切ったり、やっていたりするのは家庭でもするけど、給食はすごい量が多いので切った野菜を持ち上げるだけでもすごい力が必要で毎日大変な作業をしていることを知りました。これからは給食センターの人に感謝しながら食べたいと思います。

センターでは、みんなが優しく明るく楽しませてくれる。洗浄場が意外と暑くて眼鏡がくもるけど、それ以上に残飯の量が多くておどろきました。

た、た3日間の職場体験学習がなければ、職員のみなさんや調理員さんのみなさんがとても優しく、楽しく取り組むことができました。給食への感謝も増し、やりがいのある仕事でした。



**3 たの ぶゆやす す 楽しい冬休みを過ごしましょう。**

ふゆ やす 冬休みの食生活~10のポイント

<p><b>た (食) べすぎに気を つけよう</b></p>	<p><b>の (飲) み物は甘くない ものを 選ばよう</b></p>	<p><b>し っかり手を洗って から食事をしよう</b></p>	<p><b>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</b></p>
<p><b>ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう</b></p>	<p><b>ゆ っくりよくかんで 食べよう</b></p>	<p><b>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</b></p>	<p><b>す すんで、おうちの 人のお手伝いをしよう</b></p>
<p><b>み んなで食卓を囲む 機会をつくろう</b></p>	<p><b>を (お) やつは時間と量 を決めてとろう</b></p>	<p>以上のことを心がけて、<b>楽しい冬休みをお過ごしください。</b></p>	