

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。
♥ は「かがわ印給食」、 は「かんおんじデー」です。香川県産や観音寺市の食材をたくさん使用します。
♥16日(月)～20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。

★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
2月	スイートロールパン (こども園、 小1～3年なし)	みそラーメン やさいとひじきのナムル かえりのいそあげ	パン ちゅうかめ ん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう う ひじき かえり あおのり	にんじん はねぎ こまつな	にんにく はくさい もやし しょうが
3火	むぎごはん	やきどうふのみそだれかけ リーフレタスとブロッコリーの あえもの だいこんのそぼろに	こめ おおむぎ さとう じゃがいも でんぶん	ごま あぶら	やきどうふ とりにく	ぎゅうにゅう う	リーフレタス ブロッコリー にんじん さやいんげ ん	しょうが キャベツ コーン だいこん しいたけ
4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 さつまいもいりみそしる	こめ おおむぎ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん	ブロッコリー にんじん はねぎ	しょうが にんにく キャベツ だいこん しめじ
5木	おいでまい ごはん	さばのみそに たべてなのポンずあえ けんちんじる	こめ さとう こんにやく でんぶん		さば かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう う	たべてな にんじん はねぎ	はくさい すだち だいこん ごぼう
6金	むぎごはん	とりにくのプルコギふう バンサンスー キムチスープ みかん	こめ おおむぎ さとう はるさめ レアシュ ガー	ごまあぶら	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう う	にんじん ピーマン にら	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい だいこん もやし しいたけ しょうが みかん
9月	全国味めぐり 北海道 こめこパン	さけのちゃんちゃんやき カラフルサラダ スープカレー	パン さとう じゃがいも	あぶら	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう う	にんじん チンゲンサイ さやいんげ ん	キャベツ たまねぎ レタス コーン
10火	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	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぶん うどん じゃがいも イブキホワイト	あぶら ごま	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう う いりこ ちりめん	きんとき にんじん こまつな はねぎ ロメインレタス リーフレタス ブロッコリー	たまねぎ レタス いちご
11水	ふゆやさい カレーライス	にんじんサラダ きなこビーンズ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく まぐろ だいず きなこ	ぎゅうにゅう う	きんとき にんじん ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ だいこん れんこん
12木	ぜんりゅうふん パン	すずきのバジルフライ レタスとひじきのサラダ ぜにがたシチュー	パン さとう ぜんりゅうふん ん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま バター	すずき とりにく	ひじき ちりめん ぎゅうにゅう クリーム	にんじん きんとき にんじん ブロッコリー ロメインレタス	レタス キャベツ だいこん
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 ちくぜんに	こめ こむぎこ さとう こんにやく さといも	ごまあぶら ごま あぶら	ベーコン ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう う あおのり ちりめん	にんじん たべてな ロメインレタス さやいんげん	はくさい たくあん ごぼう れんこん

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
16月	チキンカツ サンドイッチ	ブロッコリーのサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	パン さとう こむぎこ パンこ マロニ 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 う ちりめん	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ
17火	にくもっそ ふるさとの食 再発見週間	きんとき にんじんのまつばあげ たべてな キャベツのおひたし うのはなのいりに	こめ さとう こんにやく さつまいも こむぎこ	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ かつおぶし おから とりにく	ぎゅうにゅう う かえり あおのり	にんじん きんとき にんじん たべてな はねぎ	ごぼう えだまめ しいたけ キャベツ もやし
18水	わかめ ごはん	さばのおろしかけ たべてなのおひたし ふしめんじる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん ふしめん	あぶら ごま	さば かつ おぶし かまぼこ あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう う	たべてな にんじん はねぎ	だいこん はくさい もやし たまねぎ えのきたけ
19木	むぎごはん	チヌだんごのあまずあんかけ ひやっかのごまドレッシング あえ レタスのたまごスープ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	チヌだんご ハム ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう う	にんじん ピーマン ひやっか	たまねぎ たけのこ しょうが もやし レタス
20金	むぎごはん	とりにくのてりやき はくさいのゆずかあえ かぼちゃのみそしる	こめ おおむぎ さとう でんぶん		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう う ちりめん のり	こまつな にんじん かぼちゃ はねぎ	はくさい ゆず たまねぎ
23月	コッペパン	チリコンカン ひじきのマリネ カレーこふきいも いちごジャム	パン さとう じゃがいも	あぶら	だいず ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう う ひじき	にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ りんご



12月10日(火)は、かんおんじデーです！

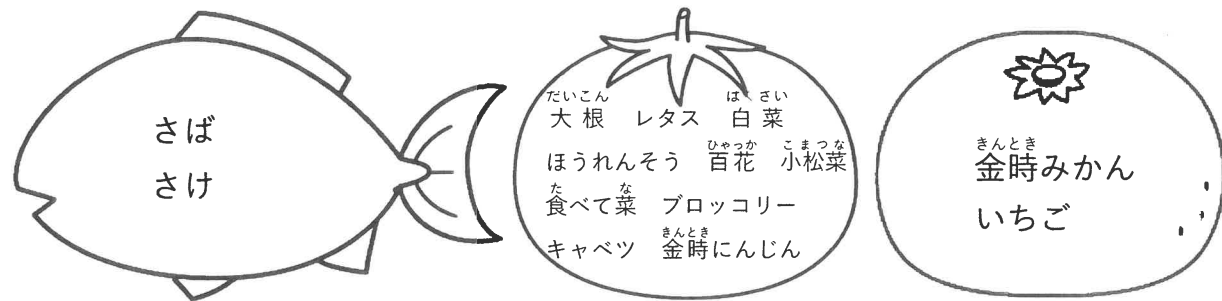
観音寺市では、子どもたちが地域の自然や産業等に理解や関心を深め、ふるさとを愛する心を育むため「観音寺地産地消給食の日(かんおんじデー)」を昨年度から行っています。この日の給食は、地元食材を盛り込んだ給食を提供します。今年度第二弾のかんおんじデーには、オリーブ牛、金時にんじん、小松菜、葉ねぎ、だし煮干し、イブキホワイト、かえり(粉末)、レタス、リーフレタス、ロメインレタス、ちりめん、いちごと市内で製造された、うどん、かまぼこ、こんにやくを使用した給食を提供します。地元の「おいしいもん」を味わってください。今後の「かんおんじデー」もお楽しみに！

<2学期給食終了日> 幼・小:12月23日(月) 中:12月20日(金)

3学期の給食開始日は、
1月9日(木)です。

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とり、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。

旬の味 ～12月に使う旬の食材～

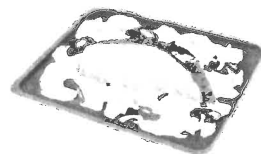


1 全国味めぐりについて

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。

～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

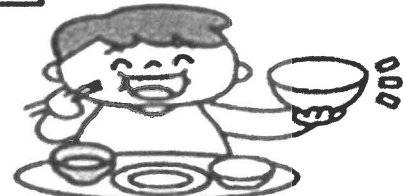


日本の国土の約22%にあたる広大な土地を有する北海道は、四季折々に地域特有の豊富な食材が育まれる自然あふれる所です。多くの特産物がある中で、スープカレーは、今は北海道を代表する料理となっています。スープカレーは、薬膳スープにカレー味をつけたのが始まりと言われている料理で、体を温める作用や食欲をそそる香りや辛さが人気となりました。また、北海道といえば、牧草地が広がる所でもあります。新鮮でおいしい牛乳の生産量は全国1位を誇っており、牛乳や牛乳を使った乳製品も多く作られています。

2 冬休みを元気に過ごそう

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに、気をつけよう



の (飲) み物は甘くないものを選ぼう



し っかり手を洗ってから食事をしよう



い ち(1)日3食規則正しく食べよう



ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう



ゆ っくりよくかんで食べよう



や さい(野菜)をたっぷり食べよう



す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう



み んで食事を囲む機会をもちましょう



楽しい冬休みを過ごしましょう。

