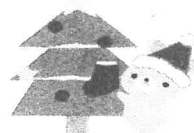




2024年

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。
♥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。
♥16日(月)～20日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜小学校
★豊浜中学校

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	むぎごはん	さばのおろしかけ やさいのこんぶあえ ふしめんじる	こめ むぎ さとう ふしめん	ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ
3火	やきそば	あげぎょうざ こまつなドレッシングあえ キャンディチーズ	ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	ぶたにく ぎょうざ	あおのり ぎゅうにゅう チーズ	にんじん なら こまつな	キャベツ もやし しめじ コーン
4水	むぎごはん	やきと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	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	やきとうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	リーフレタス にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし コーン だいこん しいたけ
5木	キムタクごはん	ちくわのいそべあげ たべてなのおかかあえ すましじる	こめ むぎ こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん たべてな ねぎ	キムチ たくあん キャベツ もやし コーン たまねぎ えのきたけ
6金	ココアあげパン	ファイバーサラダ とりにくとまめのトマトスープ みかん	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	きなこ とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	にんじん トマト	キャベツ ごぼう コーン みかん にんにく たまねぎ エリンギ
9月	むぎごはん	きんときにんじんの まつばあげ やさいのポンずしょうゆあえ うのはなのいりに	こめ むぎ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	かつおぶし おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かえり あおのり	きんときにんじん たべてな にんじん ねぎ	もやし キャベツ コーン ごぼう しいたけ
10火	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	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	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ レタス コーン もやし しめじ
11水	むぎごはん	さばのしおやき やさいのいろどりあえ こうやどうふのたまごとじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さば こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	たべてな にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ しいたけ
12木	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炒りあえ いちご	こめ さとう こんにやく でんぷん うどん さつまいも じゃがいも	あぶら ごま	オリーブぎゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん	きんときにんじん こまつな ねぎ リーフレタス ブロッコリー	ロメインレタス たまねぎ レタス いちご

かんおんじデー

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
13金	コッペパン	とりにくのすだちソースかけ にんじんサラダ ポトフ	パン こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ツナフレーク ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	すだち たまねぎ だいこん レタス しめじ
16月	むぎごはん	やきししゃも きりぼしだいこんと こまつなのごますあえ あつあげのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま	なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ
17火	コッペパン	チヌだんごのあますあんかけ ごぼうとれんこんのサラダ レタスとたまごのスープ	パン さとう でんぷん	あぶら ごま	チヌだんご ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たべてな	しいたけ たまねぎ ごぼう れんこん コーン レタス えのきたけ
18水	むぎごはん	しろみざかなのなんばんづけ やさいのゆずかあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	メルルーサ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん かぼちゃ ねぎ	ねぎしょうが キャベツ はくさい ゆず たまねぎ だいこん えのきたけ
19木	むぎごはん	とうふのちゅうかに やさいとひじきのナムル こにぼしのごまがらめ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん 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 コーン
20金	コッペパン	チキンカツ カラフルサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ ケーキ	あぶら ごま	とりにく ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう	たべてな ブロッコリー にんじん	はくさい コーン たまねぎ エリンギ
23月	ふゆやさい カレーライス	じゃこサラダ きなこビーンズ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう ちりめん	きんときにんじん ブロッコリー トマト にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ もやし



12月12日(木)は、かんおんじデーです!

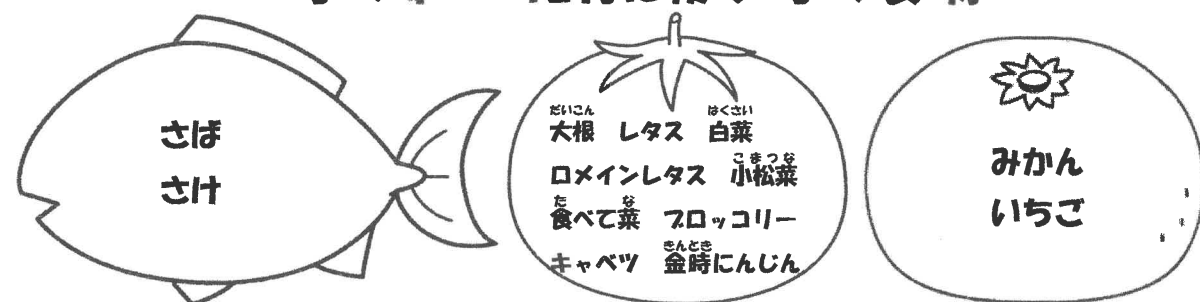
観音寺市では、子どもたちが地域の自然や産業等に理解や関心を深め、ふるさとを愛する心を育むため、「観音寺地産地消給食の日(かんおんじデー)」を昨年度からおこなっています。この日の給食は、地元食材を盛り込んだ給食を提供します。今年度第二弾のかんおんじデーには、オリーブ牛、金時にんじん、小松菜、葉ねぎ、だし煮干し、イブキホワイト、かえり(粉末)、レタス、リーフレタス、ロメインレタス、いちごと市内で製造された、うどん、かまぼこを使用した給食を提供します。地元の「おいしいもん」を味わってください。今後の「かんおんじデー」もお楽しみに!

3学期の給食開始日は1月9日(木)です。

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

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~

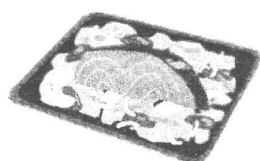


1 全国味めぐりについて

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た郷土料理です。北海道にちなんだ給食は10日（火）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) ベすぎに、気をつけよう	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう
し 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、おうちの人の手伝いをしよう
み んな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。