

4月 給食だより

2025年

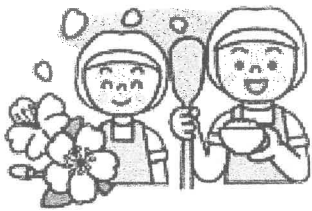
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)	
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
8火	カレーライス	げんきサラダ フルーツミックス	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん もも
9水	むぎごはん	ぶたにくのさっぱりいため キャベツのあえもの やさいのみそしる	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく でんぶん	ごま	ぶたにく 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	しょうが うめ キャベツ ごぼう だいこん
10木	コッペパン	とりにくのレモンペッパーやき ファイバーサラダ ABCスープ	パン でんぶん さとう レアシュガー マカロニ じゃがいも	オリーブ あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう くわかめ ひじき	にんじん パセリ	しょうが レモン キャベツ ごぼう もやし コーン たまねぎ
11金	にくもつそ	かまあげいりこのフライ こまつなのポンずあえ きりぼしだいこんのもの	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かまあげ いりこ	にんじん こまつな さやいんげん	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ だいこん
14月	コッペパン	じゃがいものミートソースやき ロメインレタスのサラダ わかめスープ	パン じゃがいも レアシュガー	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん わかめ	にんじん トマト はねぎ	たまねぎ ロメインレタス レタス コーン えのきたけ
15火	むぎごはん	やきとうふのにくみそかけ キャベツのごまあえ しんじゃがに	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	ごま	やきとうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ
16水	すくなめ しろごはん (幼、小1・2年なし)	きつねうどん ちくわのいそべあげ レタスのあえもの	こめ うどん さとう でんぶん レアシュガー	あぶら ごま	あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり ちりめん	にんじん はねぎ	たまねぎ ロメインレタス レタス
17木	こめこパン	しろみざかなのカレーあげ やさいのスープに グリーンアスパラガスの サラダ ネーブルオレンジ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら オリーブ あぶら	メルルーサ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス	にんにく たまねぎ きゅうり コーン キャベツ ネーブルオレンジ
18金	せきはん	とりにくのてりやき キャベツのおひたし くわかめのきんぴら	こめ もちこめ さとう でんぶん こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	あずき とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう くわかめ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう

♥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。
♥14日(月)～ 18日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の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

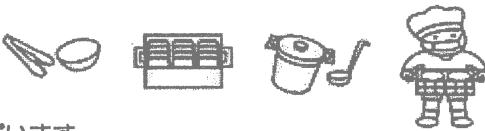
日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)	
			穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物
21月	コッペパン	とりにくのからあげ レタススープ リヨネーズポテト	パン でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく レタス たまねぎ
22火	わかめごはん	さわらのさいきょうやき やさいのあえもの ぐだくさんじる	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	ごま	さわら みそ あぶらあげ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう だいこん
23水	ちゅうかどん	とうふのちぎりあげ パンサンスー	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ レアシュガー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい キャベツ にんにく しょうが きゅうり
24木	セルフツナサンド	きなこまめ ポトフ おいわいデザート	パン さとう じゃがいも クレープ	あぶら	ツナ だいず きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ エリンギ
25金	むぎごはん	クジラのたつたあげ キャベツのあえもの たまねぎのみそしる	こめ おおむぎ レアシュガー	あぶら	クジラ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ
28月	ミニコッペパン (幼、小1・2年なし)	はるキャベツとツナの スパゲッティ スパイシービーンズ だいこんサラダ	パン スパゲッティ でんぶん さとう	オリーブ あぶら あぶら ごま	ツナ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく だいこん はくさい
30水	むぎごはん	マーボーどうふ やさいのナムル こにぼしのごまあじ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし

入学・進級おめでとう



御入学・御進級おめでとうございます。

新しい学年・学級での給食が始まります。学校給食は、体に必要な栄養をとるだけでなく、友だちと一緒に食事をする事で食事マナーを身につけたり、旬の食べ物や行事食・郷土料理等の食体験をしたり、食べ物の生産について理解を深めたりする場になっています。毎日の給食が、安心・安全でよりよい場になるように、観音寺学校給食センターの職員一同、力をあわせて取り組んでいきますので、よろしくお願いします。



食育だより4月号

観音寺学校給食センター

色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元気いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。
期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心・安全はもちろんのこと、給食時間が待ち遠しくなるようなおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。



1 旬の食べ物をお知らせします！

アスパラガス

アスパラガスは、土から「によきっ」と芽を出したところを摘み取ります。アスパラガスは成長が早く、収穫が遅くなると成長しすぎて食べごろを逃してしまいます。
香川県では、香川県オリジナルの『さぬきのめざめ』という品種が誕生しています。『さぬきのめざめ』は他の品種に比べて、芽覚め（芽を出す）が早いのが特徴で、1月から収穫され、収穫時期が長いのも特徴です。

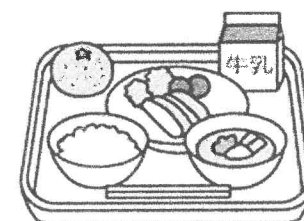
キャベツは、一年を通して収穫できる野菜ですが、春キャベツは、やわらかくて甘みがあります。ビタミン、食物繊維などを豊富に含むうま味成分のグルタミン酸も含まれています。
旬のキャベツを家庭でも、ぜひ味わってください。

キャベツ



2 学校給食について

学校給食は単なる食事の時間ではなく「学校給食法」に基づき、実施される教育活動です。栄養素のバランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



学校給食の目標のポイント ※「学校給食法」第二条より抜粋・要約	1 適切な栄養の摂取 による健康の保持増進。	2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。	3 明るい社会性と協同の精神を養う。
4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。	5 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。	6 伝統的な食文化を理解する。	7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



学校給食では、いろいろな種類の食品を使った料理を毎日提供できるように心がけています。骨のある魚、皮つきの果物など、食べるのにひと手間かかるものや給食で初めて体験する食べものが出て不安に感じることもあるかもしれません。
毎月の給食だよりを、ご家庭で確認していただき、学校給食をより楽しんでもらえるように、御協力をお願いします。

