

| 日曜      | 献立名<br>★牛乳は毎日つきます |                                                     | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄)                          |                    | おもに体をつくる<br>食品(赤)           |                       | おもに体の調子を<br>整える食品(緑) |                                               |
|---------|-------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------------------------------|
|         |                   |                                                     | 穀類・いも類・<br>砂糖                                    | 油脂                 | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品             | 牛乳・小魚・<br>海藻          | 緑黄色<br>野菜            | その他の<br>野菜・果物                                 |
| 1<br>木  | ドライカレーサンド         | スナッペンどうのサラダ<br>はるさめスープ<br>こどものひぜりー(幼)<br>かしわもち(小・中) | パン<br>はるさめ<br>レアシュガー<br>ゼリー(幼)<br>かしわもち<br>(小・中) | あぶら                | ぶたにく<br>ベーコン                | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>はねぎ          | たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>しいたけ<br>スナッペンどう        |
| 2<br>金  | おやこどん             | キャベツのごまずあえ<br>だいずとかえりのあげに<br>オレンジ                   | こめ<br>おおむぎ<br>さとう<br>レアシュガー<br>でんぶん              | ごま<br>あぶら          | とりにく<br>たまご<br>だいず          | ぎゅうにゅう<br>かえり         | にんじん<br>はねぎ          | たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ　もやし<br>きゅうり<br>コーン　オレンジ  |
| 7<br>水  | むぎごはん             | ちくわのせんちゃあげ<br>じゃがいものわふうサラダ<br>わかめのみそしる              | こめ<br>おおむぎ<br>でんぷらこ<br>じゃがいも<br>レアシュガー           | あぶら                | ちくわ<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ   | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | ちゃ<br>にんじん<br>はねぎ    | キャベツ<br>えのきたけ<br>たまねぎ                         |
| 8<br>木  | コッペパン             | ポークビーンズ<br>キャベツのレモンずあえ<br>こにほしのいそあじ<br>もも(中のみ)      | パン<br>さとう<br>レアシュガー                              | あぶら                | だいず<br>ぶたにく                 | ぎゅうにゅう<br>かえり<br>あおのり | にんじん<br>トマト          | たまねぎ<br>エリンギ<br>キャベツ<br>もやし<br>レモン<br>もも(中のみ) |
| 9<br>金  | むぎごはん             | とりにくとごぼうの<br>あまからあげ<br>もやしのあえもの<br>とうふじる            | こめ<br>おおむぎ<br>でんぶん<br>さとう<br>レアシュガー              | あぶら<br>ごま          | とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>なると | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな<br>はねぎ  | ごぼう<br>もやし<br>たまねぎ<br>えのきたけ                   |
| 12<br>月 | コッペパン             | やさいのミートソースやき<br>こまつなのドレッシングあえ<br>コンソメスープ            | パン<br>じゃがいも<br>レアシュガー                            | あぶら<br>ごま          | ぶたにく<br>ハム<br>ベーコン          | ぎゅうにゅう<br>チーズ         | にんじん<br>トマト<br>こまつな  | もやし<br>たまねぎ<br>なす<br>コーン<br>キャベツ              |
| 13<br>火 | むぎごはん             | とうふのちゅうかに<br>もやしのナムル<br>あおのりポテト<br>おちゃムース           | こめ　さとう<br>おおむぎ<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>おちゃムース        | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | とうふ<br>ぶたにく                 | ぎゅうにゅう<br>あおのり        | にんじん<br>こまつな         | たまねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>もやし<br>にんにく           |
| 14<br>水 | むぎごはん             | さばのみそだれかけ<br>やさいのあまずあえ<br>わかたけじる                    | こめ<br>おおむぎ<br>さとう<br>レアシュガー                      |                    | さば<br>みそ<br>あぶらあげ<br>なると    | ぎゅうにゅう<br>わかめ         | はねぎ<br>にんじん          | しょうが　たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たけのこ<br>えのきたけ    |
| 15<br>木 | コッペパン             | とりにくのやくみソースづけ<br>せとのチャウダー<br>シャキシャキサラダ              | パン　でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも<br>ふしめん<br>こめこ           | あぶら                | とりにく<br>ベーコン                | ぎゅうにゅう                | はねぎ<br>にんじん          | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ　しめじ<br>キャベツ　もやし<br>レモン   |
| 16<br>金 | カレーライス            | げんきサラダ<br>だいずのあげに                                   | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん               | あぶら<br>ごま          | ぶたにく<br>ハム<br>かつおぶし<br>だいず  | ぎゅうにゅう<br>こんぶ         | にんじん<br>トマト          | たまねぎ<br>にんにく<br>えだまめ<br>キャベツ<br>きゅうり　コーン      |

♥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。  
♥19日(月)～23日(金)「ふるさとの食再発見週間」です。

期間中および、かがわ印ウィークでの太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<br>★牛乳は毎日つきます           |                                          | おもにエネルギーの<br>もとになる食品(黄)                           |                    | おもに体をつくる<br>食品(赤)                         |                               | おもに体の調子を<br>整える食品(緑)   |                                                |
|---------|-----------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------------------------|
|         |                             |                                          | 穀類・いも類・<br>砂糖                                     | 油脂                 | 魚・肉・卵・豆・<br>豆製品                           | 牛乳・小魚・<br>海藻                  | 緑黄色<br>野菜              | その他の<br>野菜・果物                                  |
| 19<br>月 | コッペパン                       | コテージパイ<br>ごぼうサラダ<br>やさいのスープに             | パン<br>じゃがいも<br>さとう                                | あぶら<br>ごま          | ぶたにく<br>ウィンナー                             | ぎゅうにゅう<br>チーズ                 | にんじん                   | にんにく<br>たまねぎ　ごぼう<br>れんこん<br>キャベツ<br>もやし        |
| 20<br>火 | 🍷<br>むぎごはん                  | ぶたにくのしょうがやき<br>もやしのあえもの<br>ふしめんじる        | こめ　さとう<br>おおむぎ<br>レアシュガー<br>でんぶん<br>ふしめん          | ごま                 | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>なると                      | ぎゅうにゅう                        | はねぎ<br>にんじん            | たまねぎ<br>しょうが<br>もやし<br>キャベツ                    |
| 21<br>水 | 🍷<br>チキンピラフ                 | そらまめのカレーあげ<br>カラフルサラダ<br>かわちばんかん         | こめ<br>おおむぎ<br>でんぷらこ<br>レアシュガー                     | あぶら<br>ごま          | とりにく<br>ベーコン                              | ぎゅうにゅう                        | にんじん                   | たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>コーン<br>そらまめ<br>かわちばんかん |
| 22<br>木 | 🍷<br>こめこパン                  | とりにくのガーリックやき<br>スタミナサラダ<br>ミネストローネ       | こめこパン<br>さとう<br>マカロニ<br>レアシュガー                    | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら | とりにく<br>ハム<br>ベーコン                        | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>トマト            | にんにく<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ                   |
| 23<br>金 | 🍷<br>むぎごはん                  | かつおのじぶに<br>やさいのいそかあえ<br>じゃがいものみそしる       | こめ<br>おおむぎ<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも                | あぶら                | かつお<br>とうふ<br>みそ                          | ぎゅうにゅう<br>のり                  | こまつな<br>にんじん<br>はねぎ    | しょうが<br>キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ                    |
| 26<br>月 | 🍷<br>ミニコッペパン<br>(幼、小1・2年なし) | わかめうどん<br>とうふのちぎりあげ<br>キャベツとこまつなのあえもの    | パン<br>うどん<br>でんぶん                                 | あぶら<br>ごま          | なると<br>とうふ<br>とりにく                        | ぎゅうにゅう<br>わかめ                 | はねぎ<br>にんじん<br>こまつな    | もやし<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ                    |
| 27<br>火 | むぎごはん                       | やきとうふのにくみそかけ<br>こまつなのおひたし<br>にくじゃが       | こめ　おおむぎ<br>さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>こんにゃく          | あぶら                | とうふ<br>とりにく<br>みそ<br>ぶたにく<br>かつおぶし        | ぎゅうにゅう                        | こまつな<br>にんじん<br>さやいんげん | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ                           |
| 28<br>水 | ぶたどん                        | かまあげいりこのフライ<br>パンサンスー                    | こめ　さとう<br>おおむぎ<br>こんにゃく<br>でんぶん<br>はるさめ<br>レアシュガー | あぶら<br>ごまあぶら       | ぶたにく<br>ハム                                | ぎゅうにゅう<br>かまあげ<br>いりこの<br>フライ | はねぎ<br>にんじん            | しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ<br>きゅうり           |
| 29<br>木 | あんサンド                       | ぶたにくの<br>パーベキューソースあえ<br>じゃこサラダ<br>ABCスープ | パン<br>さとう<br>でんぶん<br>マカロニ<br>レアシュガー               | あぶら<br>ごま          | あずき<br>ベーコン<br>ぶたにく                       | ぎゅうにゅう<br>ちりめん                | にんじん<br>こまつな<br>パセリ    | りんご<br>レモン<br>きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ             |
| 30<br>金 | いりこめし                       | とりにくのレモンかけ<br>キャベツのおかかあえ<br>まごわやさしいに     | こめ<br>さとう<br>でんぶん<br>こんにゃく<br>レアシュガー              | あぶら<br>ごま          | あぶらあげ<br>とりにく<br>かつおぶし<br>だいず　ちくわ<br>ぶたにく | かえり<br>ぎゅうにゅう<br>こんぶ          | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん | だいこん　ごぼう<br>レモン<br>キャベツ　もやし<br>コーン<br>しいたけ     |

🍷 … 「かがわ印給食ウィーク」　香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。  
香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！



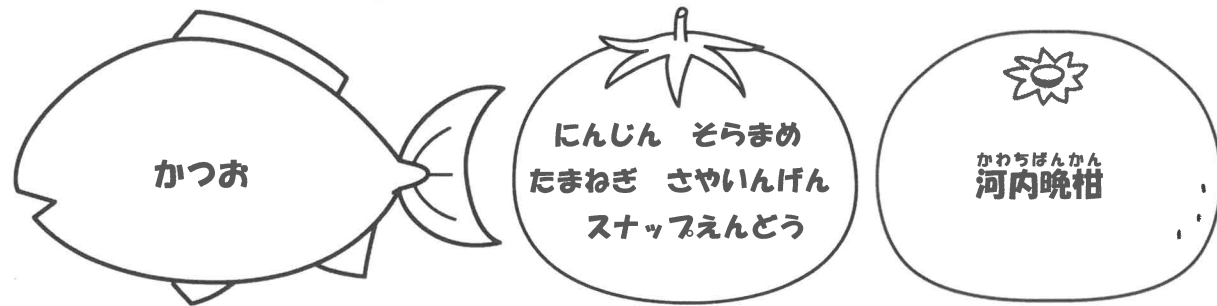


# 食育だより 5月号



しんねんと はじ はや かげつ ふ かぜ さわ やかで、わかば きせつ あたら かんきょう にも  
新年度が始まって、早くも1カ月、吹風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも  
すっきり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けの疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校  
がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせま  
しょう。

## 旬の味 ~5月に使う旬の食材~



## 1 5月の行事食をお知らせします！

### はちじゅうはちや 【八十八夜】

「♪~夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」という歌は「茶摘み」という歌で、初夏に見られる茶  
摘みの風景を歌った曲です。この八十八夜とは、立春つまり2月4日で、その日から数えて88日目のことを  
『八十八夜』と言います。今年は5月1日です。

昔は、この日は春から夏へ移る境目の日として、大切にされてきました。  
この頃には、お茶の葉が摘まれ、新茶として出回り始めます。給食では  
高瀬町のお茶を使った、「お茶ムース」が登場する予定です。お楽しみに!!



### たんご せつく 【端午の節句】

5月5日は、「こどもの日」です。また「端午の節句」とも言い、男の子の成長を祝う日として、親しまれ  
ています。端午の節句は中国の風習でしたが、日本には奈良時代に伝わりました。

こどもの日には、「かしわもち」を食べます。「かしわもち」は柏の葉で包まれており  
柏の葉は新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるように、  
「跡継ぎが絶えないように」また「子孫繁栄」を象徴した、縁起の良い食べ物です。

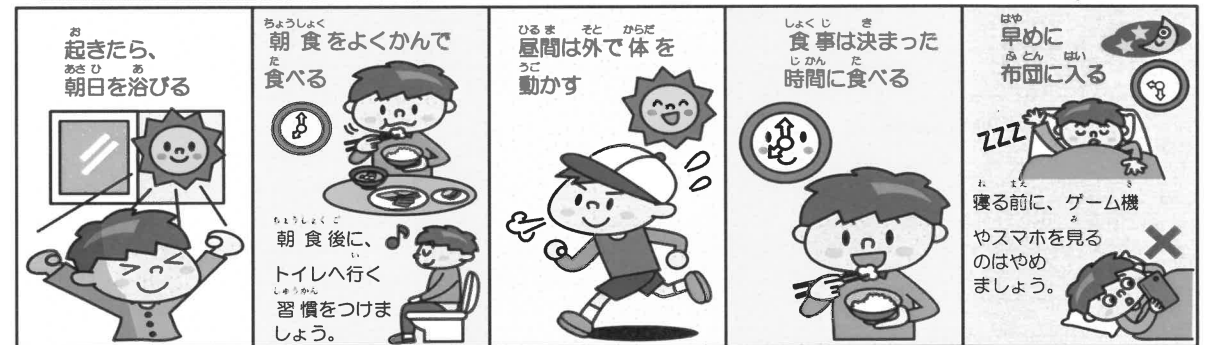


## 2

## 心も体も元気に過ごすためには、規則正しい

生活が第一です。

## 生活リズムを整えるためのポイント



## 3

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！

