

2025 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。
 - ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんを増やしパンがつかない学年があります。
 - ♥👑 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)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。

★観音寺市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
1 木	おやこどん	そらめめのかきあげ もやしのドレッシングあえ かしわもち(小・中) ひゅうがなつゼリー(こども園)	こめ おおむぎ さとう こむぎこ でんぶん かしわもち ゼリー	あぶら	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ そらめめ きゅうり もやし
2 金	むぎごはん	いわしのかばやきふう ゆでやさいのポンずあえ わかたけじる	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら	いわし かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな はねぎ	しょうが はくさい たけのこ
7 水	むぎごはん	ちくわのいそべあげ アスパラとキャベツのごまず あえ しんじゃがのうまに	こめ おおむぎ こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	アスパラ にんじん はねぎ	キャベツ コーン たまねぎ
8 木	コッペパン	ポークビーンズ じゃこサラダ みしょうかん 🍋👑	パン さとう	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし レモン みしょうかん
9 金	たけのこごはん	さばのレモンじょうゆ キャベツのごまちりあえ すましじる	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ さば とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ しょうが レモン キャベツ きゅうり えのきたけ
12 月	バターロールパン (こ、小1・2年 なし)	イタリアンスパゲッティ ゆでやさいとツナのサラダ ココアビーンズ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン ぶたにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり
13 火	えんどうごはん	とりにくのレモンに キャベツときゅうりのあえもの ふしめんじる	こめ でんぶん こめこ ふしめん	あぶら ごま	とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ レモン
14 水	むぎごはん	とうふのちゅうかに こまつなとひじきのナムル あおのりポテト	こめ おおむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき あおのり	にんじん いら こまつな はねぎ	しょうが たまねぎ もやし コーン
15 木	チキンピラフ	かいそうサラダ ミネストローネ ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン セロリー
16 金	むぎごはん	まめあじのさんばいず こまつなのおひたし ぐだくさんのみそしる	こめ おおむぎ さとう	あぶら	かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん まめあじ	はねぎ こまつな にんじん	はくさい だいこん キャベツ しめじ

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
19 月	コッペパン	とりにくのガーリックやき カラフルサラダ ABCスープ おちやのムース	パン さとう マカロニ おちやの ムース	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく キャベツ レタス コーン たまねぎ
20 火	むぎごはん	さわらのやくみソースかけ たまねぎのおかかあえ とうふじる	こめ おおむぎ さとう	あぶら	さわら かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり えのきたけ
21 水	ぶたどん	かまあげいりこのいそべあげ バンサンスー	こめ おおむぎ こんにゃく さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ キャベツ きゅうり
22 木	バターロールパン (こ、小1・2年 なし)	わかめうどん とうふナゲット じゃがいものシャキシャキサラダ	パン うどん でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	とりにく かまぼこ とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん はねぎ	もやし しょうが たまねぎ コーン
23 金	むぎごはん	さばのみそに やさいのいそかあえ そうめんじる	こめ おおむぎ そうめん		さばみそに あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん はねぎ	はくさい もやし たまねぎ えのきたけ
26 月	コッペパン	とりにくのピザソースかけ もやしとこまつなのごまドレシ ングあえ やさいのスープに	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん	たまねぎ もやし キャベツ
27 火	むぎごはん	やきどうふのみそだれかけ やさいのあまずあえ にくじゃが	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	やきどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ
28 水	むぎごはん	メルルーサのサクサクあげ きゅうりのごまずあえ キャベツとあつあげのみそし る	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	メルルーサ あつあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
29 木	いりこめし	とりにくのゆずしょうゆやき キャベツともやしのおかかあえ とうふじる	こめ		あぶらあげ とりにく かつおぶし とうふ かまぼこ	かえり ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	だいこん ゆず キャベツ もやし えのきたけ
30 金	ポークカレーラ イス	げんきサラダ こにぼしのレモンず	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ かえり	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン レモン

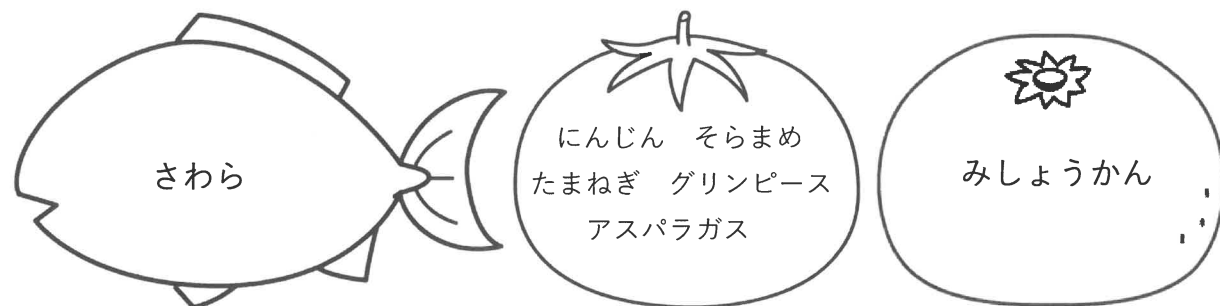


食育だより 5月号



しんねんど はじ 早くも1ヵ月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっか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』といいます。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！

