

2025年

6月

給食だより

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	ミニコッペパン (幼,小1・2年なし)	ごもくうどん ちくわのごまあげ モロヘイヤいりおひたし	パン うどん てんぷらこ レアシュガー	ごま あぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ モロヘイヤ	もやし ごぼう キャベツ
3火	なめし	こおり豆腐のあげに やさいのこんぶあえ とんじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	こおり豆腐 ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	ひろしまな キャベツ たまねぎ ごぼう
4水	キムタクごはん	かみかみてんぷら やさいのあえもの ごもくに	こめ おおむぎ でんぷらこ じゃがいも こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいず ちくわ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう かえり こんぶ	にんじん こまつな	はくさい たくあん たまねぎ キャベツ ごぼう
5木	グリルチキンサンド	カラフルサラダ やさいのトマトスープに オレンジ	パン さとう レアシュガー でんぷん	あぶら ごま	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ トマト	コーン キャベツ にんにく たまねぎ オレンジ
6金	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりもみ あつあげのみそしる	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも	ごま	ぶたにく あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし えのきたけ
9月	ミルクパン	ささみのフライ ごぼうのサラダ ミネストローネ	パン こむぎこ パンこ レアシュガー ペンネ	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく
10火	わかめごはん	あじのさんばいず やさいのおひたし ふしめんじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう ふしめん	あぶら	あじ かつおぶし あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ はねぎ	たまねぎ キャベツ
11水	むぎごはん	さばのうめてりやき ごしきあえ なすそうめんじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー そうめん	ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん はねぎ	うめ キャベツ きゅうり コーン なす たまねぎ
12木	①きなこあげパン ②コッペパン いちごジャム	ポークビーンズ げんきサラダ こにぼしのレモンずあえ	パン さとう レアシュガー ジャム	あぶら	きなこ だいず ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう かえり こんぶ	にんじん	レモン コーン たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり
13金	かやくごはん	あげたこやき やさいのおかかあえ まごわやさしいに ようかんゼリー	こめ おおむぎ こんにゃく レアシュガー こむぎこ さとう たこやき ようかんゼリー	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かつおぶし だいず ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん はねぎ こまつな オクラ	しいたけ ごぼう
16月	こめこパン	ハモのからあげ ひじきのマリネ ABCスープ	パン レアシュガー マカロニ	あぶら	ハモ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ

♥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、配膳しましょう。
♥16日(月)～20日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中とかがわ印ウィークでの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
17火	むぎごはん	やき豆腐のごもくあんかけ きゅうりのおかかあえ じゃがいものみそしる	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも		やき豆腐 ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが なす きゅうり もやし キャベツ
18水	むぎごはん	さばのみそやき ピーマンとじゃこのごまあえ じゃがいもとあつあげのうまに	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	ごま	さば みそ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	ピーマン にんじん さやいんげん	しょうが もやし しいたけ
19木	②きなこあげパン ①コッペパン いちごジャム	こにぼしのごまあじ にんじんサラダ やさいのカレースープに	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら ごま オリーブ オイル	きなこ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう かえり	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし
20金	コーンピラフ	いかのさらさあげ ファイバーサラダ ミニトマト(小・中)	こめ おおむぎ でんぷん レアシュガー	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ベーコン いか	ぎゅうにゅう くわかめ ひじき	さやいんげん にんじん ミニトマト (小・中)	たまねぎ コーン しょうが ごぼう キャベツ きゅうり
23月	コッペパン	クロダイのチリソースかけ たまねぎサラダ やさいスープ	パン でんぷん	あぶら	クロダイ かつおぶし ベーコン とりにく	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 キャベツ えのきたけ
24火	むぎごはん	なすいりマーボー豆腐 パンサンスー あおのりポテト	こめ おおむぎ でんぷん レアシュガー はるさめ じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく 豆腐 みそ ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	なす たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり
25水	ちゅうかどん	たちうおのからあげ ゴーヤーチャンプルー	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう たちうお	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ コーン にんにく しょうが にがうり
26木	コッペパン	スパイシービーンズ スタミナサラダ てづくりにくだんごのスー れいとうみかん	パン でんぷん レアシュガー はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	だいず ハム とりにく	ぎゅうにゅう かえり	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ みかん
27金	とうふいり ドライカレーライス	むしとうもろこし じゃがいもサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく 豆腐 ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ
30月	ミニコッペパン (幼,小1・2年なし)	ひやしちゅうか だいずのいそべあげ こまつなとひじきのナムル	パン ちゅうかめん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら ごま	ハム だいず	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こまつな はねぎ	きゅうり もやし にんにく しょうが

★揚げパンの日について★

※揚げパンではない学校は、
「コッペパンといちごジャム」がつきます。

12日(木):①観小・高室小・観中・中部中・伊吹小中
19日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・栗井小・豊田小・一ノ谷小

か・・・「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6月号

6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい頃です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

また、これからの時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。食中毒を予防するために、みなさんができることは、「食事の前の手洗い」と「清潔なハンカチを使って手をふく」ことです。手洗いはせっけんをつけて、ていねいにおこない、身支度を整えましょう。

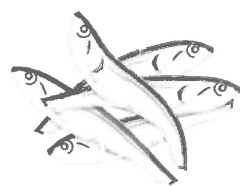


食中毒予防の3原則



1 旬の食べ物をお知らせします！

いりこ



全国に誇る、香川県産の「いりこ」は「さぬきうどん」には欠かせない食材です。観音寺の伊吹沖が主な漁場であり、大型の網を2隻でひき、船の間の網に群れを追い込み、漁を行っています。給食では香川県産のいりこを「汁物のだし」や「いりこめし」などに使っています。ぜひ、旬の「いりこ」を味わってみてください。

なす



なすは、約1200年前にインドから日本に伝わった野菜です。日本では、土地や気候によって150種類以上のなすが作られています。東北地方では漬物に使われる小さい「沖田なす」、京都では丸い形の「賀茂なす」、九州地方では、40～50cmにもなる「大長なす」が作られています。香川県には、通常の3倍ほどの大きさになる「三豊なす」があります。なすは、ほとんどが水分で、血液をさらさらにしたり、動脈硬化などを予防したりする働きもあります。また、熱くほった体を冷やしてくれる効果もあり、夏バテ解消にもなります。今月は、なすそうめん汁やなすいりマーボー豆腐に入っています。旬のやわらかく、みずみずしいなすを味わってください。

きゅうり



江戸時代までは黄色に熟したものを食べていたので「黄瓜」と表記していました。漢字では「胡瓜」と書きますが、「胡」という字は、中国の西方からシルクロードを渡って日本に伝わってきたことを意味しています。果菜類ではトマトに次いで収穫量の多い野菜です。ほとんどが水分ですが、カリウムやカロテンも含み、水分補給にはぴったりです。給食でも、サラダやあえ物、酢の物などに大活躍です。

2 毎年6月は「食育月間」です！

「食育基本法」制定から20年

「食育基本法」は生きる上での基本です

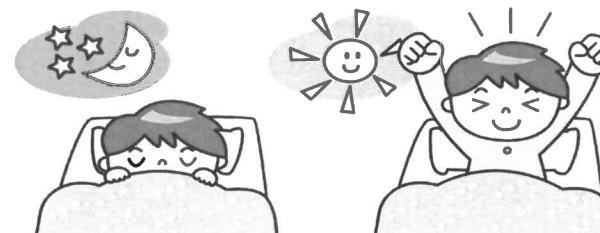


世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、

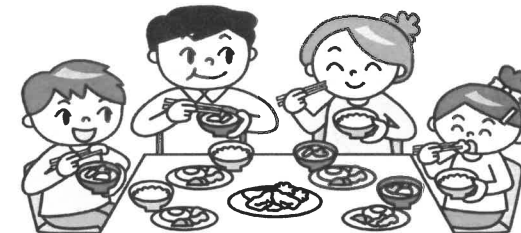
さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国をあげて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



3 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

