

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の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、はいぜんししましょう。
- ♡7日(月)～11日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の下線は香川県産の食材を使っています。

★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 火	こだいまいいり ごはん	さわらのてりやき ゆでやさいのポンずあえ はんげのだんご	こめ おおむぎ くろまい さとう でんぶん だんご		さわら かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう	こまつな	キャベツ
2 水	むぎごはん	とりにくのレモンペッパーやき きりぼしだいこんの ハリハリサラダ うのはなのいりに	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	とりにく ハム おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう しいたけ
3 木	ちゅうか どんぶり	バンサンスー あおのりポテト	こめ おおむぎ でんぶん はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり
4 金	むぎごはん	さばのゆうあんやき あまのがわサラダ そうめんじる たなばたゼリー	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ そうめん ゼリー	あぶら	さば あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ゆず キャベツ きゅうり コーン しめじ たまねぎ
7 月	こくとうパン	とりにくのからあげ ごぼうのサラダ とうがんとやさいのスープに👑	パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ とうがん
8 火	ぶたどん	きゅうりのごまずあえ こにぼしのレモンず	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	だいこん はくさい えのきたけ もやし キャベツ きゅうり コーン レモン
9 水	かんかん ビビンバ👑	かんおんじなつやさいスープ ゆでとうもろこし	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ キャベツ コーン
10 木	バターロールパン (こども園、小 1,2年なし)	ひやしうどん ゴーヤとだいずのあげに ゆでやさいとツナのサラダ👑	パン うどん こめ さとう	あぶら ごま	だいず まぐろ	ぎゅうにゅう かえり	はねぎ にんじん	ゴーヤ きゅうり キャベツ
11 金	とうふいり ドライカレー	せんぎりポテトサラダ ココアビーンズ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく コーン きゅうり
14 月	コッペパン	チリコンカン かいそうサラダ すいか👑	パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン すいか
15 火	むぎごはん	さばのごまみそかけ モロヘイヤいりおひたし くきわかめのきんぴら	こめ おおむぎ さとう こんにゃく	ごま あぶら	さば かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	モロヘイヤ にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう

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
16 水	むぎごはん	なすいりマーボーどうふ もやしのあまずあえ かえりのごまあじ	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なす もやし きゅうり
17 木	さんしょく ごはん	みそサラダ とんじる👑	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご こうどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ さやいんげん にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう きゅうり たまねぎ



* 銭形くんのマーク
の日は「かんおんじ
デー」です。

令和7年度 学校給食「かんおんじデー」が始まるよ

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)」を行っています。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(学期に1回、年3回実施予定)。
第一弾は、7月9日(水)に観音寺市特産のオリーブ牛、とうもろこし、玉ねぎ、葉ねぎ、にんじん、こまつなといった、地元でとれた食材を使用します。
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！

「かんおんじデー」に登場する食べ物について紹介します！

オリーブ牛

オリーブ牛は、香川県で育った黒毛和牛にオリーブで作ったエサを与えて誕生した牛肉です。オリーブ牛は小豆島が発祥の地ですが、現在、観音寺市は県内有数のオリーブ牛指定生産者数を誇っています。



玉ねぎ

香川県の玉ねぎは、主に観音寺市を含む西讃地域で作られています。色、つやがよいと全国でも高い評価を受け、日本中に広く出回っています。玉ねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や夏バテ予防に役立ちます。

とうもろこし

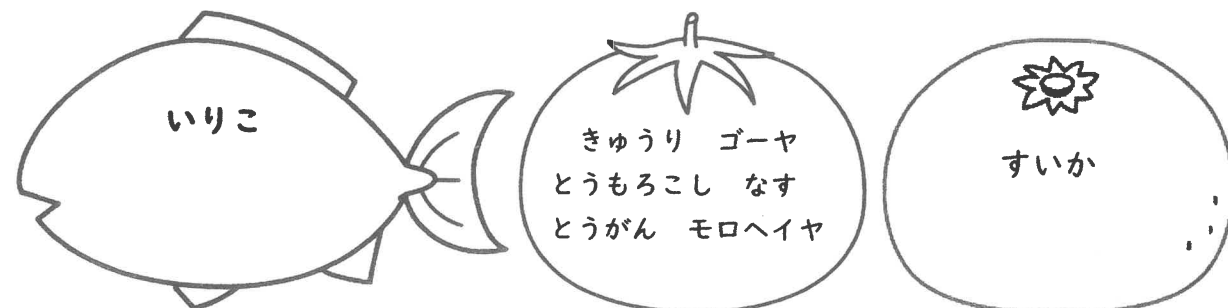
観音寺市では、たくさんの種類の野菜が作られています。中でもとうもろこしは、甘みがあり人気の野菜です。6月から7月の今がおいしい時期です。ビタミンやミネラルが多く含まれています。



食育だより 7月号

ジリジリと照りつける夏の日差しに、本格的な夏の到来を感じます。暑くなると、疲れやすく食欲が落ちることもあります。食欲がないからと、食事をぬいたり、冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎてしまったりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。熱中症は、だれでも発症する可能性があります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、規則正しい生活をして、暑さに負けずに元気に過ごせるようにしましょう。

しゅん あじ がつ つか しゅん しょくざい
旬の味 ~7月に使う旬の食材~



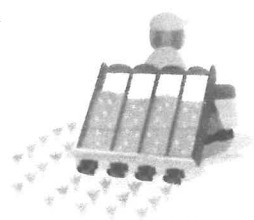
1 7月の行事食についてお知らせします！

はんげしょう 【半夏生】

「半夏生」とは雑節の一つで、夏至から11日目にあたる日、現在は太陽が天球上の黄経100度を通過する日のことを言います。この日までに田植えを終わらせていないと「半夏半作」と言い、お米の収穫が半分になってしまうと言われており、生産者にとっては大切な日とされています。

この「半夏生」にはたこを食べる風習が西日本ではあります。たこの足を根にみたて、稲がしっかりと根を張るようにという願いが込められているそうです。

また、田植えが無事に終わったことに感謝するとともに、疲れたいをいやすために、とれたばかりの小麦で作ったうどんやだんごも食べられています。



たなばた 【七夕】



七夕は、琴座のベガと呼ばれる織姫星、わし座のアルタイルと呼ばれる彦星が、7月7日に天の川をはさんで一番光り輝いているように見えることから、中国でこの日を「一年に一度のめぐり会いの日」として、星を祭る行事として始まりました。

そうめんを糸に見立て、織姫のようにた織りや裁縫、芸事や書道などの上達を願ったと言われています。給食では、春雨を天の川に見立てた「天の川サラダ」と「七夕ゼリー」が登場します。

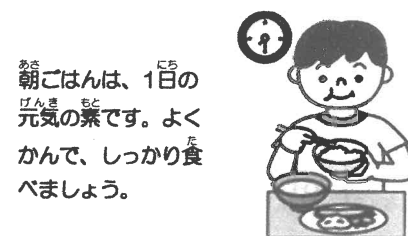
2 暑さに負けず、毎日を元気に過ごそう！



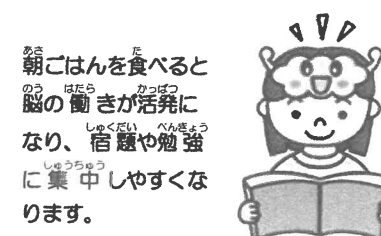
冷たい食べ物や飲み物を取り過ぎてしまうと、食事の量が減ってしまい栄養素のバランスが崩れてしまいがちになります。栄養素のバランスのよい食事をするには、どんなものを選ぶといいのでしょうか。一緒に考えてみましょう。



まずは、しっかり朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは、1日の元気の素です。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝ごはんを食べると脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べる時間としましょう。



栄養素のバランスを考えた食事をしよう！

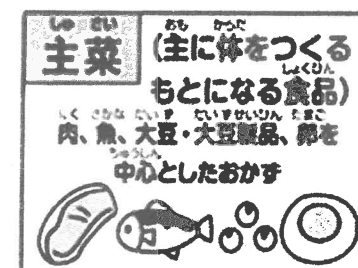
えん じょう ぞ

● 選び方の基本

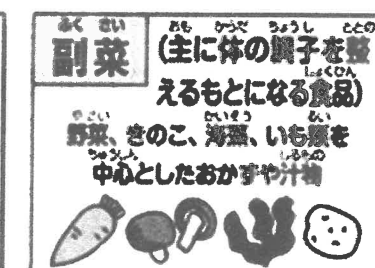
主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。



主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



牛乳・乳製品



果物

● 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。その時は足りない物を補いましょう。

りやし中華



中華めん (主食)
ハム・たまご (主菜)
きゅうり・トマト (副菜)

たまごサンド



パン (主食)
たまご (主菜)

どちらも、副菜が少なめなので、野菜をつけ加えると、さらに栄養バランスがよくなります。

