



給食だより



2025年

- ♥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。
- ♥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)～17日(木)は、「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

★豊浜小学校
★豊浜中学校

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	たこめし	とりにくのしおこうじやき きゅうりもみ はんげのだんご	こめ むぎ さとう こうじ しらたまだんご	あぶら ごま	たこ あぶらあげ とりにく あずき	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん	ごぼう しいたけ にんにく きゅうり もやし
2 水	むぎごはん	たちうおのからあげ ごしきあえ もずくのみそしる あじつけのり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま	たちうお あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき もずく のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン たまねぎ えのきたけ
3 木	スイートロールパン	ジャージャーめん ツナとわかめのサラダ じゃがいもフライ	パン さとう ちゅうかめん じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	ぶたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	もやし きゅうり しょうが コーン にんにく しいたけ キャベツ
4 金	むぎごはん	さけのレモンペッパーやき モロヘイヤいりおひたし くきわかめのきんぴら	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	さけ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん くきわかめ	モロヘイヤ にんじん さやいんげん	レモン ごぼう しいたけ キャベツ
7 月	こくとうパン	ぶたにくのかおりあげ あまのがわサラダ ABCスープ たなばたゼリー	パン さとう でんぷん はるさめ マカロニ ゼリー	あぶら	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
8 火	かんかん(親・韓) ビビンバ	かんおんじやさいスープ むしとうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	にんにくもやし たまねぎ キャベツ とうもろこし
9 水	さけわかめごはん	ちくわのいそべあげ もやしのあまざる けんちんじる みかんゼリー	こめ むぎ こむぎこ さとう ゼリー こんにゃく	あぶら ごま	さけ ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり ちりめん	にんじん ねぎ	えだまめ もやし きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ
10 木	レーズンパン	ハモとコーンのしんじょフライ かいそうサラダ ミネストローネ すいか	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ごま	ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめん	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ すいか
11 金	むぎごはん	さばのねぎみそやき やさいのごま炒りあえ ふしめんじる	こめ むぎ さとう ふしめん	ごま	さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ
14 月	バターロールパン	ひやしうどん かまあげいりこの いそべあげ やさいのドレッシングあえ	パン うどん さとう	あぶら	いりこ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ	しいたけ しょうが キャベツ もやし きゅうり コーン

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます ふるさとの食再発見週		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
15 火	さんしょく まぜごはん	こんにゃくのおかか にあつあげのみそしる れいとうパイン	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	とりにく こうやどうふ たまご かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ パイナップル
16 水	ドライカレーライス	げんきサラダ フルーツミックス	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ もも にんにく なし しょうが みかん キャベツ きゅうり コーン
17 木	トマトとなすの スパゲッティ	かみかみサラダ きなこビーンズ	スパゲティ さとう	あぶら ごま	ベーコン だいず きなこ	ぎゅうにゅう くきわかめ ちりめん	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす エリンギ キャベツ ごぼう コーン



7月8日(火)は、かんおんじデーです！

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。今年度第1弾のかんおんじデーには、オリーブ牛、にんにく、キャベツ、こまつな、たまねぎ、じゃがいも、ねぎ、とうもろこしを使用した給食を提供します。地元の「おいしいもん」を味わってください。

夏休みの食生活

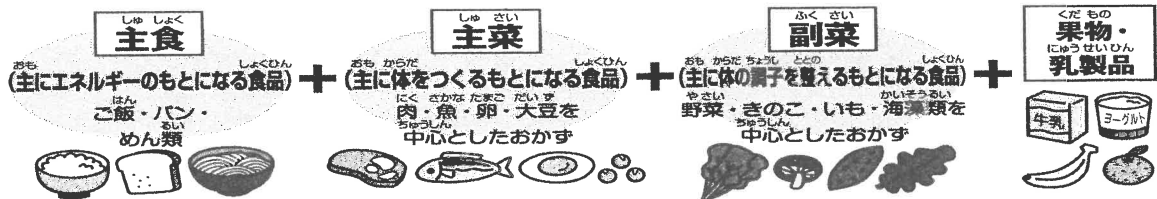
～元気に過ごすためのポイント～

1日3回の食事を規則正しくとろう！

カルシウムをとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。 昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。

栄養のバランスを考えよう！

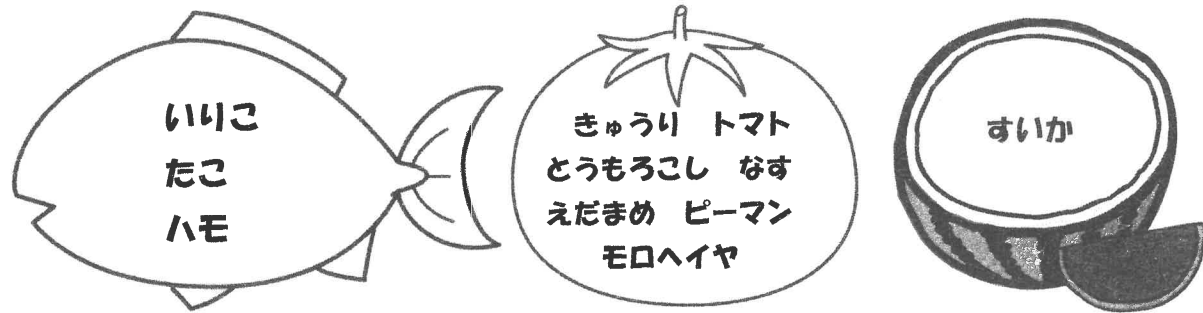


【お知らせ：豊浜小学校・中学校給食調理場からの給食の提供は、今月で最後になります。2学期からは、新しい学校給食センターから給食が提供されます。】

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。

旬の味 ～7月に使う旬の食材～



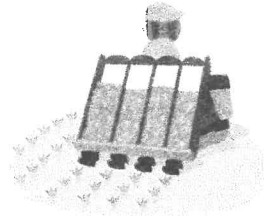
1 7月の行事食についてお知らせします！

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。

西日本では、この「半夏生」にたこを食べる風習があります。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体をいやすために、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」と考え、星を祭る行事として始まりました。

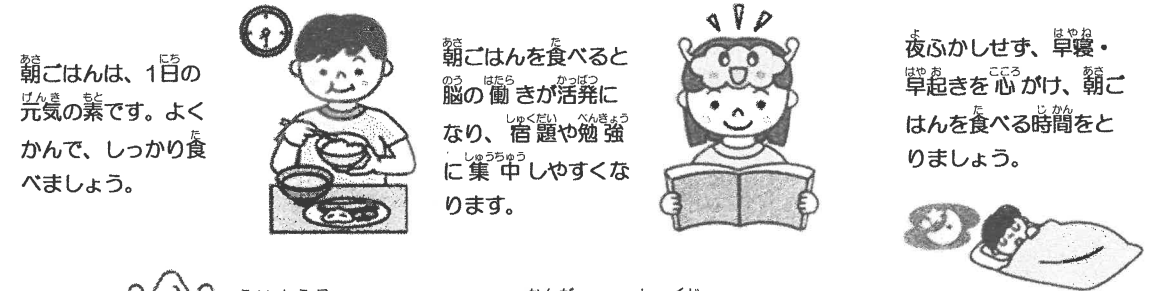
そうめんを糸に見立て、織姫のようにのはた織りや裁縫、芸事や書道などの上達を願ったと言われています。給食では、春雨を天の川に見立てた「天の川サラダ」と「七夕ゼリー」が登場します。



2 あつ 暑さに負けず、まいにち 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！

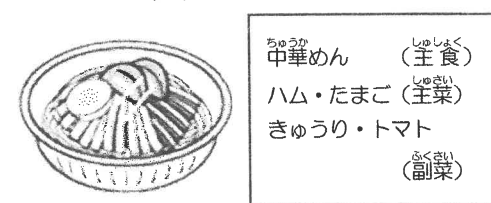


栄養素のバランスを考えた食事をしよう！

● 選び方の基本		
主食	主菜	副菜
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵 中心としたおかず	(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 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・副菜が組み合わせられたものもあります。その時は足りない物をおぎなひましょう。

冷やし中華



たまごサンド



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

