

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火	なつやさい カレーライス	げんきサラダ こにぼしのレモンずあえ	こめ おおむぎ さとう レアシュガー	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	かぼちゃ にんじん オクラ トマト	たまねぎ みとよなす にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン
3水	むぎごはん	さばのみそやき きゅうりもみ ふしめんじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー ふしめん	ごま	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり もやし たまねぎ
4木	コッペパン	とりにくのからあげ にんじんサラダ わかめスープ オレンジ	パン でんぷん	あぶら ごまあぶら オリーブ あぶら	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ はねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ オレンジ
5金	ちゅうかどん	かまあげいりこのフライ やさいのナムル	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう かまあげいりこ	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが もやし
8月	セルフチリビーンズ サンド	じゃがいもサラダ ABCスープ	パン さとう じゃがいも マカロニ	ごま ごまあぶら	だいず ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり
9火	ビビンバ	かぼちゃのかのこあげ ちゅうかスープ	こめ おおむぎ さとう レアシュガー はるさめ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	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 かぼちゃ	にんにく もやし たまねぎ
10水	むぎごはん	さんまのしおやき キャベツのおひたし やさいのみそじる	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく		さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ
11木	コッペパン	とりにくのスタミナやき かいそうサラダ やさいのトマトスープに オレンジ	パン さとう でんぷん レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう きわかめ	はねぎ にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ
12金	さつまいも ごはん	ちくわのごまあげ やさいのぼんずじょうゆあえ とうふじる	こめ さつまいも てんぷらこ	ごま あぶら	ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ
16火	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ こんさいじる	こめ おおむぎ でんぷん レアシュガー さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが もやし ごぼう だいこん

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水	むぎごはん	さばのスパイスやき ごしきあえ にくじゃが	こめ おおむぎ でんぷん さとう レアシュガー じゃがいも こんにやく	ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
18木	コッペパン	とりにくとごぼうのあまからあげ ツナサラダ やさいスープ おはぎ	パン でんぷん さとう じゃがいも おはぎ	あぶら	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ もやし
19金	はぎごはん	ハモのからあげ キャベツのいろどりあえ じゃがいものみそじる	こめ もちごめ レアシュガー じゃがいも	あぶら	あずき ハモ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	えだまめ キャベツ なす たまねぎ
22月	こめこパン	オリーブサーモンのやくみソースづけ やさいのレモンドレッシングあえ とうがんのスープに なし	パン でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	オリーブ サーモン ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	にんにくしょうが キャベツ もやし レモン とうがん たまねぎ しいたけ なし
24水	わかめごはん	やき豆腐のにくみそかけ キャベツのあえもの すいとんじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう すいとん	ごま	やき豆腐 ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ もやし だいこん しいたけ
25木	ミニコッペパン (幼、小1,2年なし)	トマトスパゲッティ スパイシービーンズ ピーマンじゃこ	パン スパゲッティ さとう でんぷん	ごま	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ トマト ピーマン	にんにく キャベツ エリンギ たまねぎ もやし
26金	むぎごはん	さばのレモンペッパーやき やさいのごまあえ とんじる	こめ おおむぎ さつまいも こんにやく	ごま	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	レモン キャベツ もやし たまねぎ ごぼう
29月	コッペパン	とうふナゲット ファイバーサラダ ミネストローネ	パン でんぷん レアシュガー さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら オリーブ あぶら	とうふ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき きわかめ	にんじん はねぎ トマト	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう コーン もやし にんにく
30火	ぶたどん	チヌだんごのあまずあんかけ パンサンスー	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぷん はるさめ レアシュガー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく チヌだんご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが えのきたけ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり

🍷 …「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！

2学期も元気いっぱいの日を過ごしましょう。
まだまだ暑い日が続いています。毎日を元気に過ごせるように、気をつけましょう。
①「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。 ②栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
③冷たい物を取り過ぎないようにしましょう。

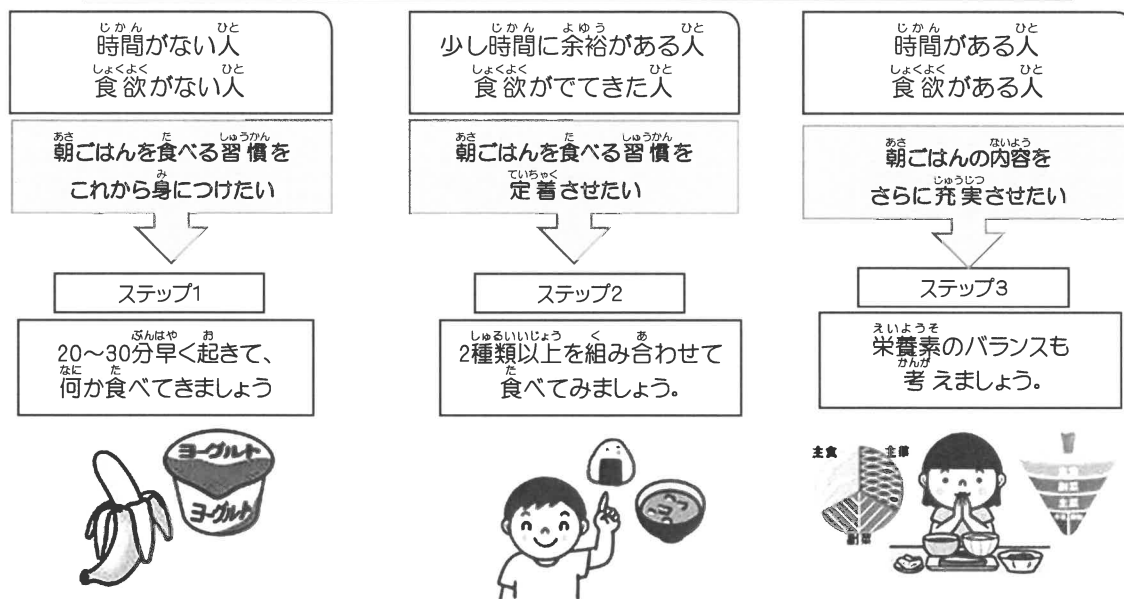
裏面に新学校給食センターについて、紹介していますので、見て下さい。



食育だより 9月号

夏休みは終わりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続いています。暑さで体調を整えるのが難しく、夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らないという人も多くいるようです。体調を整えるために、食事をしっかりとって、体をしっかりと休めるようにしましょう。

朝ごはんを充実させるための3ステップ



旬の食べ物をお知らせします！

ピーマン



夏から秋にかけて収穫される「ピーマン」は、免疫力を高めるカロテンとビタミンCが豊富な野菜です。また、「ピーマン」の特徴である香りと苦みには、血液をサラサラにする効果があるとされ、体を元気にしてくれる働きがあります。

秋を代表する魚の「さんま」は、江戸時代から食べられてきたなじみのある魚として知られており、このころは誰でも手に入る食材でした。最近では、環境の変化により、魚の漁獲量が減ってきていてお店で見ることが減ってきています。

「さんま」は栄養価の高い魚で、特に脂肪分が豊富でDHA、EPAを多く含んでいます。

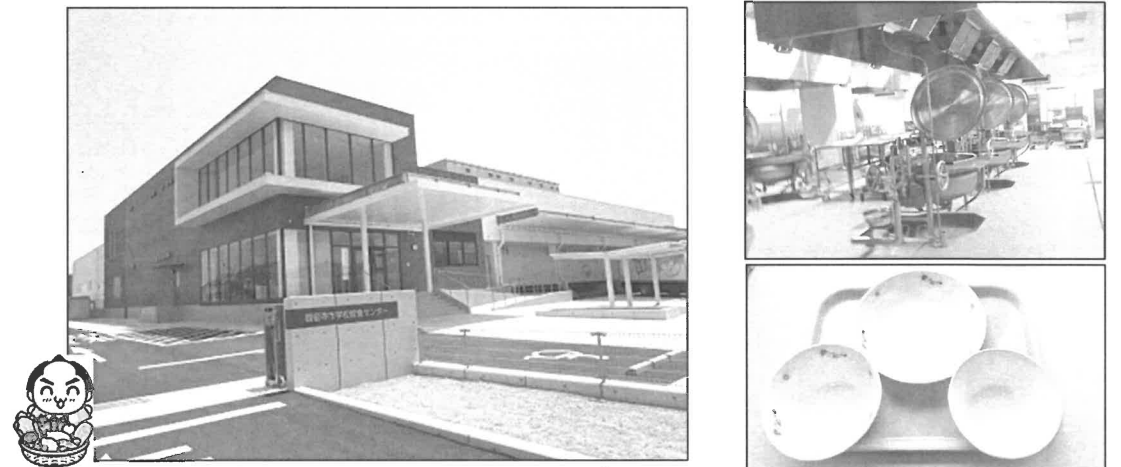
さんま



「観音寺市学校給食センター」が開業しました！

9月から、観音寺市内の小・中学校・幼稚園・大野原こども園の3歳児以上の給食を提供する「観音寺市学校給食センター」が開業しました。「観音寺市学校給食センター」は、観音寺市瀬戸町にあり、1日当たり最大5000食の給食を調理することができます。衛生管理を徹底した新しい学校給食センターで最新の調理機器を活用し、今まで以上に「安全」「安心」「おいしい」給食を日々提供できるよう、職員一同取り組んで参りますので、よろしくお願いします。

～観音寺市学校給食センターのご紹介～



★配送車もリニューアル!!



給食の配送車は、観音寺市内の中学生が観音寺市内の特産物・名所をデザインしてくれたものが4台走行します。他にも、観音寺市のマスコットキャラクター「銭形くん」のイラストの配送車が3台あります。

みなさんの学校には、どの配送車が到着するか見てみてね。

