



給食だより



★観音寺市学校給食センター

●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。
 ●15日(月)～19日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。期間中および「かがわ印給食ウィーク」での太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。

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月	こめこパン	いわしのチーズやき キャベツのサラダ ビーフンスープ りんご	パン レアシュガー ビーフン	あぶら	いわし ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	たべてな にんじん はねぎ	キャベツ もやし コーン たまねぎ しいたけ えのきたけ りんご
2火	むぎごはん	とりにくのスタミナやき レタスのあまずあえ とんじる	こめ さとう おおむぎ レアシュガー でんぷん こんにやく さつまいも	ごま	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ レタス だいこん きゅうり
3水	げんきもりもり カレーライス	げんきサラダ こにぼしのごまがらめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	ブロccoli こまつな はねぎ にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり コーン
4木	③きなこあげパン ①②コッペパン いちごジャム	ブロccoliと コーンのサラダ ふゆやさいのスープ みかん	パン さとう じゃがいも レアシュガー ジャム	あぶら ごま	きなこ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん ブロccoli	たまねぎ コーン だいこん エリンギ キャベツ ロメインレタス みかん
5金	ロメインレタス チャーハン	くろだいのフライ わかめスープ りんご	こめ おおむぎ	あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン くろだい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ ロメインレタス えのきたけ りんご
8月	あんサンド	グリルチキン ごぼうのサラダ レタスのスープ	パン さとう じゃがいも でんぷん レアシュガー	あぶら ごま	あずき とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんにく レタス たまねぎ ロメインレタス キャベツ ごぼう きゅうり	
9火	むぎごはん	やきどうふの みそそぼろかけ こふきいも ぐだくさんじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも		やきどうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はねぎ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ
10水	いいこめし	とりにくのしおこうじやき レタスのごまあえ あつあげのみそ	こめ さといも こうじ レアシュガー じゃがいも	ごま	あぶらあげ とりにく ハム あつあげ みそ	かえり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな サニーレタス ブロccoli はねぎ	だいこん ごぼう にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ
11木	コッペパン	マカロニのトマトソースやき かいそうサラダ ポトフ	パン マカロニ レアシュガー	あぶら ごま	ハム ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ ひじき わかめ くわかめ	にんじん たべてな トマト	たまねぎ レタス キャベツ コーン きゅうり はくさい 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
12金	ぶたどん	こいわしのいそべあげ ブロccoliのごますあえ りんご	こめ おおむぎ こんにやく さとう でんぷん レアシュガー	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう いわし	にんじん はねぎ ブロccoli	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ りんご
15月	やきにくバーガー	かんおんじカラフルサラダ ふるさとスープ みかん	パン さとう じゃがいも レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちくわ まぐろ とうふ	ぎゅうにゅう	きんとき にんじん ブロccoli たべてな	にんにく コーン たまねぎ レタス キャベツ ロメインレタス だいこん みかん
16火	むぎごはん	ぶたにくのあまからあえ たべてなのおひたし チヌだんごいりみそ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく かつおぶし チヌだんご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ しめじ
17水	にくもっぞ	さばのしおやき じゃがいものあえもの すましじる	こめ おおむぎ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ なると	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ
18木	チキンサンド	ふゆやさいサラダ ABCスープ クリスマスケーキ	パン こむぎこ パンこ さとう マカロニ ケーキ	あぶら ごま	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	たべてな ブロccoli にんじん パセリ	レタス たまねぎ
19金	わかめごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ ロメインレタスのおひたし うちこみじる	こめ おおむぎ うどん でんぷん		かつおぶし とりにく あぶらあげ なると みそ	わかめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たべてな にんじん はねぎ	もやし だいこん はくさい ロメインレタス たまねぎ
22月	コッペパン	チリコンカン はるさめサラダ じゃがいものあおりのフライ	パン さとう はるさめ レアシュガー じゃがいも こめこ	ごまあぶら あぶら	だいた ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ
23火	チキンライス	だいこんサラダ やさいのスープに	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ だいこん きゅうり ロメインレタス はくさい

👏・・・「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いましょう！

🌸・・・高室小学校オリジナル給食:2年生が野菜をおいしく、たくさん食べることができるカレーを考えました。

★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」がつかます。

4日に実施:③観小・高室小・観中・中部中

実施済み:①大野原こども園・柞田小・大野原小・豊浜小②中央幼・常磐小・豊田小・粟井小・一ノ谷小・伊吹小・伊吹中・大野原中・豊浜中

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2弾の12月15日(月)には、オーリーブ牛、金時にんじん、食べて菜、ブロccoli、にんにく、レタス、ロメインレタス、みかんと市内で製造されたちくわ、とうふ等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。今後の「かんおんじデー」もお楽しみに！

銭形くんのマークの日は「かんおんじデー」です。





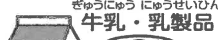
2 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

今年も残り少なくなってきました。寒い冬を元気に過ごすためには、日頃から栄養素のバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかりと休めることが大切です。特に、冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して、元気に新年をむかえましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質

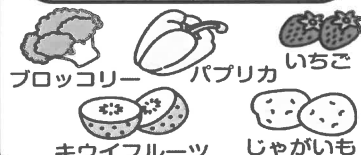


強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



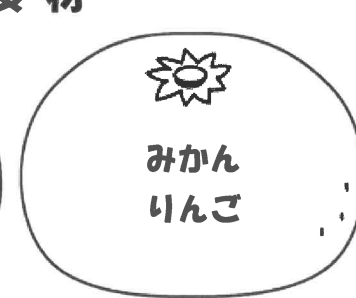
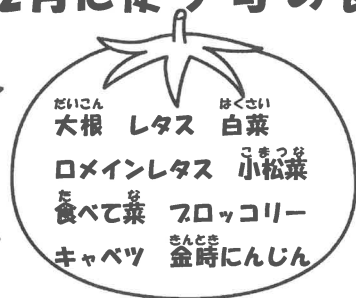
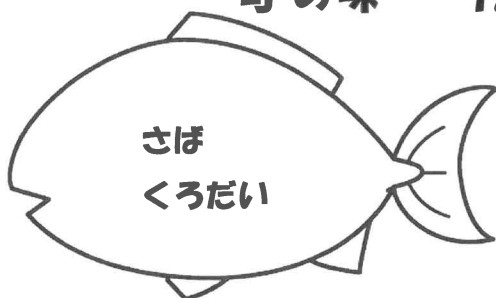
ビタミンC



ビタミンE



旬の味 ~12月に使う旬の食材~



1 12月の行事食をお知らせします

12月22日【冬至】

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。19日には、なんきん(かぼちゃ)やうどんなどを使った冬至にちなんだ給食を提供します。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!



1 こまめな手洗い



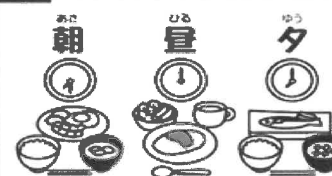
風邪予防の基本は、せっけんでしっかりと手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん



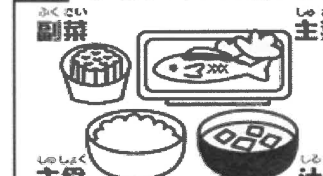
長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる



をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる



よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる



冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る



年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

8 おやつをダラダラと食べない



おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす



寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。



◆学校給食課からのお知らせ◆

ホームページに、児童生徒に実施した学校給食についてのアンケート結果及び給食カレンダーを掲示していますので、ぜひご覧ください。

給食アンケートはこちらから ⇒



給食カレンダーはこちらから ⇒

