

# 4月 給食だより

2026年

●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、はいせんしましょう。

●13日(月)～17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」での太文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。

★観音寺市学校給食センター

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
8水	チキンカレーライス	キャベツとブロッコリーのサラダ きなこビーンズ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	とりにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ コーン
9木	コッペパン	ぶたにくのスタミナいため かいそうサラダ ミネストローネ ネーブルオレンジ	パン レアシュガー でんぷん じゃがいも マカロニ	オリーブ あぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ くわかめ	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 コーン レタス ネーブルオレンジ
10金	わかめごはん	とりにくのてりやき こまつなのごますあえ じゃがいものうまに	こめ おおむぎ でんぷん さとう レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ しょうが
13月	ミニコッペパン (幼・こ、小1,2年なし)	<b>ごもくうどん</b> ちくわのいそべあげ ロメインレタスのごまあえ	パン うどん てんぷらこ	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	ごぼう もやし たまねぎ だいこん しいたけ ロメインレタス キャベツ
14火	むぎごはん	いわしのかばやきふう やさいの ポンずしょうゆあえ 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	いわし かつおぶし あぶらあげ	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 レタス たまねぎ
15水	にくもっぞ <b>ふるさとの食再発見週間</b>	だいずといりこのいりに レタスのおひたし じゃがいものみそじる	こめ おおむぎ こんにやく さとう レアシュガー じゃがいも	ごま	ぎゅうにく だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かえり わかめ	にんじん はねぎ	しいたけ ごぼう えだまめ キャベツ もやし レタス たまねぎ なす
16木	こめこパン	とりにくのからあげ ひじきのマリネ ちゅうかスープ	パン でんぷん レアシュガー じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん はねぎ	にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ
17金	むぎごはん	やきとうふの ごもくあんかけ キャベツと わけぎのツナあえ とんじる	こめ さとう おおむぎ でんぷん こんにやく	あぶら	やきとうふ ぶたにく まぐろ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん わけぎ はねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ ごぼう
20月	コッペパン	チリコンカン ブロッコリーのサラダ かまあげいりこの いそべあげ	パン さとう レアシュガー	あぶら ごま	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう かまあげ いりこ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ

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
21火	いりこめし	さばのみそやき わふうポテトサラダ だんごじる	こめ さとう でんぷん じゃがいも だんご	あぶら ごま	あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	だいこん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり しめじ
22水	せきはん	ぶたにくのしょうがやき ごしきあえ すましじる おいわいクレープ	こめ もちごめ レアシュガー でんぷん クレープ	ごま	ぶたにく とうふ なると あずき	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ レタス コーン
23木	ナン	キーマカレー ジャーマンポテ げんきサラダ	ナン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく とうふ ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン
24金	ちゅうかどん	だいずのいそあじ パンサンスー	こめ おおむぎ 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 だいず ハム	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが きゅうり
27月	コッペパン	とりにくのおこうじやき にんじんサラダ ABCスープ	パン しおこうじ じゃがいも マカロニ	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	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ
28火	むぎごはん	マーボーどうふ やさいとひじきのナムル こにぼしのごまがらめ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん はねぎ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし コーン
30木	ミルクパン	きんときいものコロケ ロメインレタスの ごまドレッシングあえ やさいのスープに きよみオレンジ	パン きんときいもの コロケ レアシュガー	あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー アスパラガス	もやし ロメインレタス たまねぎ レタス きよみオレンジ

🍷 …「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

21日(火)のテーマは「地産地消・郷土料理」、23日(木)は「成長期の体を考えた献立」を考えました。お楽しみに!

## 入学・進級おめでとう



御入学・御進級おめでとうございます。

新しい学年・学級での給食が始まります。学校給食は、体に必要な栄養をとるだけでなく、友だちと一緒に食事をする中で食事マナーを身につけたり、旬の食べ物や行事食・郷土料理等の食体験をしたり、食べ物の生産について理解を深めたりする場となっています。毎日の給食が、安心・安全でよりよい場になるように、観音寺市学校給食センターの職員一同、力をあわせて取り組んでいきます。よろしくお祈りします。



色とりどりの花が咲き始める季節となり、学校にも元氣いっぱいの新入生を迎えて新年度が始まりました。期待に胸をふくらませているみなさんに、今年度も安心・安全はもちろんのこと、給食時間が待ち遠しくなるようなおいしい給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしく願いいたします。

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!

学校での食育は学校給食を教材に、給食の時間や各教科等の学校教育活動全体を通して行われます。



## 1 旬の食べ物をお知らせします!

### アスパラガス

今が旬のアスパラガスは、土から「よきっ」と身を出したところを摘み取ります。アスパラガスは成長が早く、収穫が遅くなると成長しすぎて食べごろを逃してしまいます。

香川県では、香川県オリジナルの『さぬきのめざめ』という品種が誕生しています。『さぬきのめざめ』は他の品種に比べて、芽覚め(身を出す)が早いのが特徴で、1月から収穫され、収穫時期が長いのも特徴です。

給食では、4月から5月にかけて登場します。旬の味を楽しみましょう。

### たまねぎ

たまねぎは、一年を通して出回っている野菜ですが、今の時期が旬の新たまねぎは、収穫後すぐに乾燥せず出荷されます。みずみずしくて柔らかく、辛味が少ないたまねぎです。

血液の流れを良くする成分や、体の調子を整えるビタミンが含まれています。生で食べてもおいしい旬の新たまねぎを、家庭でもぜひ味わってみてくださいね。



## 2 学校給食について

学校給食は単なる食事の時間ではなく「学校給食法」に基づき、実施される教育活動です。栄養素のバランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。

<b>学校給食の目標</b> <small>※「学校給食法」第2条より抜粋・要約</small>	<b>1 適切な栄養の摂取</b> による健康の保持増進。 	<b>2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。</b> 	<b>3 明るい社会性と協同の精神を養う。</b> 
	<b>4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。</b> 	<b>5 食生活が多くの人々の労働に支えられていることを理解し、感謝する。</b> 	<b>6 伝統的な食文化を理解する。</b> 



学校給食では、いろいろな種類の食品を使った料理を毎日提供できるように心がけています。骨のある魚、皮つきの果物など、食べるのにひと手間かかるものや給食で初めて体験する食べものが出て不安に感じることがあるかもしれません。毎月の給食だよりを、御家庭で確認していただき、学校給食をより楽しんでもらえるように、御協力をお願いします。

## 給食当番の決まりを守ろう

みんなが給食を安心して食べられるよう、給食当番は決まりを守って、協力して準備や後片付けをしましょう。

トイレは身じたくを整える前に済ませる。 	爪は短く切っておく。 	手はせっけんできれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふく。 	体調が悪い人、手や指にけがをしている人は、先生に相談する。 
清潔なエプロンを身につける。 ★エプロンを床に置いて着替えたり畳んだりしない。 	髪の毛は帽子や三角巾にしっかりしまおう。 ★髪が長い人は結んでおく。 	マスクで鼻と口をおおう。 	
おもいもの、熱いものは協力して運ぶ。 	食缶や食器かごなどを床に置かない。 	ひとりぶんの量を考えて丁寧に盛り付ける。 30人分なら... 10人分 	汁物は底から混ぜて貝を均等に盛り付ける。 