



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。

♥18日(月)～22日(金)「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。

★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
1金	ぶたどん	やきししゃも やさしいそかあえ かしわもち(①) こどものひせりー(幼・こ)	こめ さとう おおむぎ でんぶん こんにやく かしわもち(①) こどものひせりー(幼・こ)	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃものり	にんじん はねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし
7木	チキンカツサンド	スナックえんどうのサラダ ビーフンスープ かしわもち(②)	パン こむぎこ パンこ さとう レアシュガー ビーフン かしわもち(②)	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	スナックえんどう にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ もやし しいたけ
8金	むぎごはん	ちくわのせんちゃあげ アスパラとキャベツの ごますあえ そらまめいりにくじゃが	こめ おおむぎ さとう てんぷらこ レアシュガー じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ちゃ アスパラガス にんじん	キャベツ コーン たまねぎ そらまめ
11月	コッペパン	ぶたにくとやさしいの ケチャップソースいため じゃがいもサラダ はるさめスープ かわちばんかん	パン さとう でんぶん レアシュガー じゃがいも はるさめ	ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ もやし しょうが コーン キャベツ しいたけ かわちばんかん
12火	むぎごはん	かつおのじぶに もやしのあまずあえ わかたけ	こめ おおむぎ でんぶん レアシュガー さとう	あぶら ごま	かつお とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	にんじん はねぎ	しょうが もやし きゅうり たけのこ たまねぎ
13水	チキンピラフ	ひじきのマリネ ミネストローネ	こめ レアシュガー じゃがいも マカロニ	あぶら	とりにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり
14木	①きなこあげパン ②③コッペパン ブルーベリージャム	ポークビーンズ コールスローサラダ お茶のムース	パン さとう じゃがいも レアシュガー お茶のムース ブルーベリージャム	あぶら	きなこ ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン
15金	むぎごはん	さわらの レモンペッパーやき たまねぎのおかかあえ キャベツのみそ	こめ おおむぎ	あぶら	さわら かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	レモン たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ
18月	バターロールパン (幼、こ、小1・2年なし) ふるさとの食 再発見週間	わかめうどん かまあげいりこの いそべあげ やさしいのこんぶあえ	パン うどん	あぶら ごま	とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ かまあげいりこ こんぶ	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり
19火	えんどうごはん	とりにくのレモンづけ ごしきあえ あつあげのみそ	こめ でんぶん さとう レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん はねぎ	グリンピース レモン もやし コーン たまねぎ えのきたけ

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
20水	ポークカレーライス	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	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
21木	こめこパン	しろみざかなの チリソースかけ ツナとわかめのサラダ ABCスープ	パン でんぶん さとう レアシュガー マカロニ	あぶら	メルルーサ まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
22金	いりこめし	とりにくのてりやき やさしいのりどりあえ ふしめんじる	こめ さとう こんにやく でんぶん レアシュガー ふしめん	あぶら あけ とりにく	かえり ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん こまつな はねぎ	ごぼう もやし キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ	
25月	あんサンドイッチ	あげぎょうざ じゃこサラダ たまごいりコーンスープ	パン さとう レアシュガー でんぶん	あぶら ごまあぶら	あずき ぎょうざ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし コーン たまねぎ えのきたけ
26火	むぎごはん	さばのスパイスやき きりぼしだいこんと やさしいのこますあえ じゃがいものみそ	こめ おおむぎ さとう でんぶん レアシュガー じゃがいも	ごま	さば 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	しょうが だいこん キャベツ たまねぎ
27水	わかめごはん	やきとうふのそぼろかけ やさしいの ポンずしょうゆあえ とんじる	こめ おおむぎ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	とうふ とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな はねぎ	しょうが キャベツ もやし コーン たまねぎ ごぼう えのきたけ
28木	②きなこあげパン ①③コッペパン ブルーベリージャム	ファイバーサラダ カレーヌードルスープ あまなつかん	パン さとう じゃがいも ふしめん ブルーベリージャム	あぶら ごま ごまあぶら	きなこ ウインナー	ぎゅうにゅう くわかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう きゅうり コーン たまねぎ あまなつかん
29金	むぎごはん	とうふのちゅうかに こまつなとひじきのナムル あおのりポテト	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも	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 あおのり	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ にんにく もやし しょうが コーン

★かしわもちの日について★

1日(木)：①観小・高室小・常磐小・柞田小・豊田小・粟井小・一ノ谷小・伊吹小・豊浜小

観中・中部中・伊吹中・大野原中・豊浜中

7日(木)：②大野原小

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「コッペパンとブルーベリージャム」がつきます。

14日(木)：①大野原こども園・柞田小・大野原小・豊浜小

28日(木)：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

6月に実施：③観小・高室小・観中・中部中

か・・・「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す！



食育だより 5月号

「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」。江戸時代に活躍した俳人、山口素堂の有名な句です。目で、耳で、そして舌で感じる初夏の喜びが表現されています。

さわやかな新緑の季節、五感を使ってこの季節ならではの美しさや素晴らしさを感じながら、学校給食を味わいましょう。



1 5月の行事食をお知らせします！

はちじゅうはちや 【八十八夜】

5月2日は、八十八夜です。八十八夜とは、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日で、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「～夏も近づくと八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」という「茶摘み」の歌で知られているように、茶畑では新茶の収穫時期を迎えています。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。この時期だけの新茶をの楽しみましょう。給食では、高瀬町のお茶を使った、「お茶のムース」が登場する予定です。お楽しみに!!



お茶に含まれる成分と健康効果

<p>カテキン類</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p>テアニン</p> <p>★リラックス効果</p>	<p>ビタミンC</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>★風邪予防</p> <p>★顔を健康に保つ</p>	<p>フッ素</p> <p>★虫歯予防</p>	<p>カフェイン</p> <p>★疲労回復</p> <p>★眼気を賞ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	------------------------------------	--	--------------------------------	---

たんご せつく 【端午の節句】

5月5日は、「端午の節句」です。中国から伝わった行事で「菖蒲の節句」とも言います。邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったりお風呂にいれたりして無病息災を願う風習がありました。子の成長を祝う日として、親しまれています。端午の節句は中国の風習でしたが、日本には奈良時代に伝わりました。

「端午の節句」の食べ物として「かしわもち」「ちまき」「かつお」「たけのこ」があります。給食では「かしわもち」が登場します。「かしわもち」は柏の葉で包まれており、柏の葉は新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、「代々家が栄えるように」「跡継ぎが絶えないように」といった「子孫繁栄」を象徴した、縁起の良い食べ物です。



2 心と体を元気に過ごすために、しっかり食べよう！

5月は、運動会・体育祭が開催されたり、中学校では部活動が本格的になる時期です。運動が活発になるとエネルギーの消費量が増え、体はいろいろな栄養を必要とします。たくさん食べること（量）と栄養素のバランスをとること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つのことをそろえることで運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素がとりやすくなります。

副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などはビタミン、ミネラル（無機質）、食物せんいを多く含み、体の調子をととのえます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

牛乳

牛乳、乳製品には、カルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養素のバランスをととのえるのにも役立ちます。

主食

肉、魚、大豆、大豆製品などたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また、豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み体の調子をととのえます。また、ビタミンCは疲労回復に役立ちます。

汁物

体をあたため、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

主食

ご飯、パン、めんなどの主食は、炭水化物を多く含み体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝ごはんには、腹持ちのよいごはんが特におすすめです。

