



# 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、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。

期間中とかがわ印ウィークでの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月	コッペパン	チリコンカン こぼしのレモンずもやしのドレッシングサラダ オレンジ	パン さとう レアシュガー	あぶら ごま	だいたい ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かえり	にんじん トマト	たまねぎ レモン もやし キャベツ きゅうり オレンジ
2火	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき ごしきあえ もずくいりみそしる	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも レアシュガー	ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき もずく	こまつな にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ もやし コーン えのきたけ
3水	むぎごはん	いわしのかばやきふう やさいのこんぶあえ にくじゃが	こめ おおむぎ でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり
4木	ドライカレーサンド	じゃがいものサラダ はるさめスープ ミニトマト(小・中)	パン じゃがいも はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ミニトマト (小・中) コーン	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ コーン
5金	こまつなとじゃこの ごはん	しろみざかなのじぶに かみかみあえ すましじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう レアシュガー	ごま あぶら	メルルーサ とうふ なると	ちりめん ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり たまねぎ えのきたけ
8月	ミニコッペパン (幼・小1・2年なし)	わふうスパゲッティ かまあげいりこのフライ キャベツのサラダ	パン スパゲッティ さとう	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう かまあげいりこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく きゅうり
9火	むぎごはん	さばのうめりやき きゅうりのおかかあえ たまねぎのみそしる	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも		さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが うめ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ
10水	ハヤシライス	げんきサラダ だいたいとりのいそあじ	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 だいたい	ぎゅうにゅう こんぶ かえり あおのり	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン
11木	コッペパン	とりにくとごぼうの あまからあげ ABCスープ カラフルサラダ	パン でんぷん さとう マカロニ レアシュガー	あぶら	とりにく ベーコン ちくわ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
12金	むぎごはん	ちくわのてんぷら もやしのさっぱりあえ こうやどうふのもの	こめ おおむぎ てんぷらこ じゃがいも さとう	あぶら	ちくわ とりにく こうやどう ふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	もやし ごぼう キャベツ レモン たまねぎ
15月	こめこパン	とりにくのガーリックやき にんじんサラダ やさいのスープに ヨーグルト	パン じゃがいも	あぶら	とりにく まぐろ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ もやし にんにく

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
16火	むぎごはん	あじのさんばいず やさいのおひたし ふしめんじる	こめ おおむぎ こめこ さとう ふしめん	あぶら	あじ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ
17水	むぎごはん	やきどうふのそぼろかけ きゅうりのごまずあえ じゃがいものみそしる れいとろみかん	こめ おおむぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごま	やきどうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン えのきたけ みかん
18木	コッペパン	ぶたにくのやくみソースかけ スタミナサラダ かぼちゃのポタージュスープ	パン さとう でんぷん レアシュガー	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ
19金	むぎごはん	なすいりマーボーどうふ こまつなのナムル だいたいとりのいりに	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ だいたい	ぎゅうにゅう かえり	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょうが なす たまねぎ もやし
22月	ミニコッペパン (幼・小1・2年なし)	サラダうどん しろみざかなのコロコロあげ オレンジ	パン うどん でんぷん さとう	あぶら	まぐろ メルルーサ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	コーン きゅうり レタス オレンジ
23火	コーンピラフ	キャベツのごまサラダ やさいのカレースープ	こめ おおむぎ レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり
24水	むぎごはん	さばのみそに モロヘイヤいりおひたし じゃがいものうまに	こめ おおむぎ でんぷん さとう じゃがいも レアシュガー		さば みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	モロヘイヤ にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しいたけ
25木	③きなこあげパン ①②コッペパン ブルーベリージャム	やさいとトマトのスープに ごぼうのサラダ ゆでとうもろこし	パン さとう じゃがいも ブルーベリージャム	あぶら ごま	きなこ とりにく だいたい ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし
26金	ちゅうかどん	あげシューマイ ゴーヤチャンプルー	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく シューマイ まぐろ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく ゴーヤ
29月	コッペパン	にくだんごのスープ やさいのコロコロサラダ きなこビーンズ ミニトマト(小・中)	パン じゃがいも さとう レアシュガー	ごまあぶら ごま あぶら	ミートボール ハム だいたい きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ミニトマト (小・中)	たまねぎ キャベツ しいたけ
30火	むぎごはん	ちくわのいそべあげ もやしのあまずあえ とんじる	こめ おおむぎ じゃがいも てんぷらこ レアシュガー こんにやく さとう	あぶら ごま	ちくわ ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ ごぼう

### ★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。

5月に実施済み:①大野原こども園・柞田小・大野原小・豊浜小

5月に実施済み: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25日(木):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しょう!

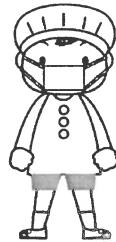




# 食育だより6月号

6月は梅雨の時期です。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日があったりと体調を崩しやすい頃です。早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整え、梅雨の時期を乗り越えましょう。

また、これからの時期は、細菌などによる食中毒が発生しやすくなります。食中毒を予防するために、みなさんができることは、「食事の手洗い」と「清潔なハンカチを使って手をふく」ことです。手洗いはせっけんをつけて、ていねいにおこない、身支度を整えましょう。



## 食中毒予防の3原則



## 1 毎年6月は「食育月間」です！

### 未来へつながる「食」を考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

### 6月は食育月間



### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

## 2 毎日の牛乳のひみつを知ろう！

### ? 6月は牛乳月間です！



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

### カルシウムの量



それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりつけてほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

### 今日の牛乳どんな味？



牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべてつくられる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

### 体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



### 牛乳は「農産物」!



## 3 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です！

### おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------