

給食だより



2026年

♡こんだては、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、はいぜんしましょう。
 ♡13日(月)~16(木)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
1水	すくなめごはん	ぶたにくのばいにくあえたこときゅうりのあえものぐたくさんじるはんげのだんご	こめ おおむぎ でんぶん さとう レアシュガー だんご うどん	あぶら ごま	ぶたにく たこ とうふ あぶらあげ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが うめ きゅうり もやし ごぼう えのきたけ だいこん
2木	コッペパン	とりにくのスパイスやきカラフルサラダ コーンスープ すいか①	パン レアシュガー さとう こめこ でんぶん	あぶら	とりにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ すいか
3金	むぎごはん	クロダイのフライ かまぼこいりなつやさいのあえもの かんおんじうまれの みそしる	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	クロダイ かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ モロヘイヤ はねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ なす
6月	コッペパン	ぶたにくのケチャップソースかけ にんじんサラダ ABCスープ すいか②	パン でんぶん さとう マカロニ	あぶら	ぶたにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ すいか
7火	なつやさい カレーライス	しろみざかなとゴーヤのからあげ あまのがわサラダ たなばたクレープ	こめ おおむぎ でんぶん こめこ はるさめ レアシュガー クレープ	あぶら ごまあぶら	メルルーサ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト オクラ	たまねぎ なす にんにく しょうが ゴーヤ きゅうり コーン キャベツ
8水	むぎごはん	やきとうふの そぼろあんかけ きゅうりもみ オクラのみそしる	こめ じゃがいも おおむぎ さとう でんぶん レアシュガー	ごま	とうふ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん オクラ はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり ごぼう
9木	か こめこパン	かまあげいりこのフライ かいそうサラダ とうがんのスープ すいか③	パン レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かまあげいりこ わかめ ひじき	にんじん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ とうがん しいたけ すいか
10金	か むぎごはん	とりにくとピーマンの あまからあげ かぼちゃのにも やさいのおひたし	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	パプリカ ピーマン かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし えだまめ
13月	か バターロールパン (幼こ、小1・2年なし)	なつやさいのスパゲッティ かえりのいそあじ キャベツのサラダ れいとうみかん	パン スパゲッティ レアシュガー さとう	あぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんじん はねぎ トマト	にんにく なす キャベツ ズッキーニ たまねぎ きゅうり コーン みかん
14火	か むぎごはん ふるさとの食 再発見週間	さばのレモンじょうゆかけ もやしのごまあえ なすいりとうめんじる ミニトマト(小・中)	こめ おおむぎ さとう レアシュガー でんぶん そうめん	ごま	さば ハム あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ミニトマト (小・中)	しょうが レモン もやし きゅうり たまねぎ なす
15水	か にくもっぞ	ちくわのてんぷら ピーマンじゃこ とうがんいりみそしる	こめ おおむぎ さとう こんにやく てんぷら じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにく とうふ ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん ピーマン はねぎ	しいたけ ごぼう もやし とうがん 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
16木	コッペパン	ポークビーンズ かぼちゃのかのこあげ げんきサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいた ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン

★すいかの日について★

- 2日(木)：①豊田小・粟井小・一ノ谷小・大野原小・豊浜小
- 6日(月)：②観音寺小・高室小・常磐小・柞田小・伊吹小・伊吹中
- 9日(木)：③中央幼・大野原こども園・観中・中部中・大野原中・豊浜中

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！

令和8年度学校給食「かんおんじデー」が始まるよ★




*銭形くんのマークの日は「かんおんじデー」です。

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(学期に1回、年3回実施予定)。
 第一弾は、7月3日(金)に観音寺市特産のクロダイ、玉ねぎ、とうもろこし、なす、モロヘイヤ、葉ねぎをはじめ、市内で製造された豆腐、油揚げ、みそ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！

「かんおんじデー」に登場する食べ物について、紹介します。


クロダイ

タイの仲間で体色が黒いことから「クロダイ」という名が付けられています。西日本では「チヌ」と呼ばれる魚です。
 観音寺市では、1日200kg程度漁獲されています。




モロヘイヤ

モロヘイヤは、葉が薄いので、温度が上がるとすぐに葉が落ちるので、早朝と夕方に収穫します。品質を大切にしており、収穫後はすぐに冷蔵庫に入れます。手間がかかっています。給食には観音寺市でとれた物を使用します。



とうもろこし

観音寺市では、たくさんの種類の野菜が作られています。中でもとうもろこしは、甘みがあり人気の野菜となっています。
 6月から7月の今が美味しい時期です。ビタミンやミネラルが多く含まれています。



食育だより7月号

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑い日は、こまめに水分をとるなど無理をしないようにしましょう。

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べることを心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

1 旬の食べ物をお知らせします!

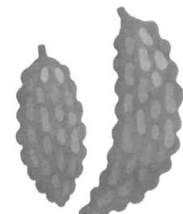


きゅうり
江戸時代までは黄色に熟したものを食べていたので「黄瓜」と表記していました。漢字では「胡瓜」と書きますが、「胡」という字は、中国の西方からシルクロードを渡って日本に伝わってきたことを意味しています。果菜類ではトマトに次いで収穫量の多い野菜です。ほとんどが水分ですが、カリウムやカロテンも含み、水分補給にはぴったりです。給食でも、サラダやあえ物などに大活躍です。

ゴーヤ(にがうり)といえば、苦みのある野菜です。この苦みが苦手な人も多いかもしれませんが、ゴーヤは「夏野菜の王様」と言われ、野菜の中でもトップクラスのビタミンCを含みます。しかもほとんどの野菜が熱を加えると、ビタミンCが減るのに対して、ゴーヤは熱に強いので、調理してもあまり減ることはありません。

給食には旬をむかえる6月から7月にかけて登場します。苦手な人も、まずは一口から挑戦してみましょう。

ゴーヤ(にがうり)



2 夏休みを元気に過ごすためには?

休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ めたいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>
<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>

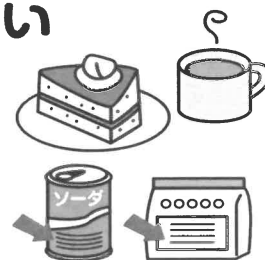
おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でもとれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



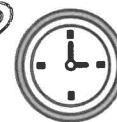
★ 食べ過ぎない

3回の食事が食べられなくなると、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★ 時間を決めて食べる

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販の菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



3 熱中症を予防しましょう。

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。

暑い夏を元気に過ごせるよう、以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

水分補給のポイント

のどが潤いていなくても1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩あめなど

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用 日陰へ移動する

室内ではエアコンを使用する

こまめな換気も忘れずに