



給食だより



2026年

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの 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
2 水	なつやさい カレーライス	げんきサラダ こにぼしのレモンずあえ	こめ おおむぎ さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	かぼちゃ にんじん オクラ トマト	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン
3 木	ツナサンド	とりにくのスタミナやき ウインナーとやさいのスープに なし	パン でんぷん さとう じゃがいも		まぐろ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが なし
4 金	わかめごはん	いわしのかばやきふう もやしのポンずしょうゆあえ じゃがいものみそしる	こめ おおむぎ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	いわし ハム あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし コーン
7 月	スイートロールパン (幼・こ・小1,2年なし)	ごもくうどん ぶたにくのかおりあげ キャベツのごま炒りあえ オレンジ	パン うどん でんぷん レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく オレンジ
8 火	むぎごはん	やき豆腐のにくみそかけ ごしきあえ ぐだくさんじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごま	とうふ とりにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが コーン だいこん もやし ごぼう えのきたけ
9 水	ビビンバ	ちゅうかスープ とうにゅうゼリーいり フルーツもりあわせ	こめ さとう おおむぎ はるさめ レアシュガー じゃがいも とうにゅうゼリー	ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しょうが もやし たまねぎ みかん もも
10 木	コッペパン	ポークビーンズ さつまいものあめに ファイバーサラダ	パン さとう さつまいも レアシュガー	あぶら ごま	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう きわかめ ひじき	にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ きゅうり コーン
11 金	ぶたどん	はものからあげ パンサンスー	こめ さとう おおむぎ こんにやく でんぷん レアシュガー はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく はも ハム	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	えのきたけ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり
14 月	こめこパン	とりにくのレモンに にんじんサラダ やさいのスープ なし	パン さとう	あぶら	とりにく ベーコン ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ レモン なし
15 火	いいこめし	ちくわのいそべあげ じゃがいものあえもの ふしめんじる	こめ でんぷん じゃがいも ふしめん	あぶら ごま	ちくわ あぶらあげ ハム なると	ぎゅうにゅう あおさ かえり	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ えのきたけ

♥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くましょう。
♥ のついているものは手袋をして、配膳しましょう。
♥14日(月)～18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 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 水	ふるさとの食 再発見週間 むぎごはん	さばのゆうあんやき やさいのごまあえ あつあげのみそしる おはぎ	こめ おおむぎ でんぷん おはぎ	ごま	さば あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ もやし ゆず たまねぎ えのきたけ
17 木	コッペパン	かまあげいりこのスパイシーフライ かぼちゃとじゃがいもの コロコロサラダ ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	かまあげいり ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	きゅうり たまねぎ
18 金	はぎごはん	ぶたにくのやくみソースかけ もやしのいそかあえ すましじる	こめ でんぷん さとう	あぶら	あずき ぶたにく とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん はねぎ	えだめ キャベツ にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ
24 木	ミニコッペパン (幼・こ・小1,2年なし)	ミートソーススパゲッティ ひじきのサラダ だいずとりいりこのいりに	パン スパゲッティ レアシュガー	あぶら ごま	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ひじき かえり	にんじん トマト	にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり
25 金	むぎごはん	あじのさんばいず キャベツのおひたし さといもいりしるみそしる おつきみゼリー	こめ こめこ おおむぎ レアシュガー さといも おつきみゼリー	あぶら	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ もやし だいこん はくさい
28 月	コッペパン	とりにくとごぼうのあまからあげ カラフルサラダ はるさめスープ	パン でんぷん さとう レアシュガー はるさめ	あぶら	とりにく ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう キャベツ コーン たまねぎ しいたけ
29 火	むぎごはん	あげぎょうざ はっぼうさい もやしのナムル	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ぎょうざ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ はくさい しいたけ
30 水	むぎごはん	やき豆腐のそぼろあんかけ やさいのゆずかあえ とんじる	こめ おおむぎ でんぷん さつまいも さとう	あぶら	とうふ とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう ゆず きゅうり

① …「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！

2学期も元気いっぱいの日を過ごしましょう。

まだまだ暑い日が続いています。毎日を元気に過ごせるように、気をつけましょう。

- ①「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。 ②栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
③冷たい物を取り過ぎないようにしましょう。



食育だより 9月号

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



③トイレに行く

朝の習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食



主菜



副菜



果物



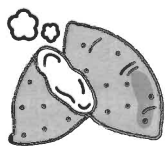
牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。

旬の食べ物をお知らせします！

さつまいも

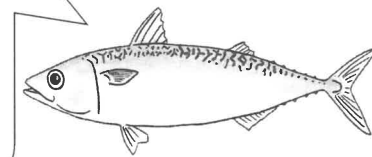


「さつまいも」は、秋に収穫される旬の食物で、日本で栽培されているものだけでも約60種類の品種があります。エネルギーのもとになるほか、食物繊維やビタミンCが豊富で、おなかや体の調子を整える働きがあります。収穫後にしばらく保存すると甘みが増し、さらにおいしくなります。給食でも、「さつまいも」の自然な甘さやほくほくとした食感を味わいながら、おいしくいただきます。



「さば」は、一年中食べられる魚ですが、秋になると脂がのって、いっそうおいしくなります。体をつくるもとになる良質なたんぱく質のほか、DHA・EPAがたっぷり含まれています。これらは、脳の働きを助けたり、血液をさらさらに保ったりする働きがあります。旬の「さば」をおいしく味わいながら、秋の恵みに感謝していただきましょう。

さば



2 9月の行事と記念日3択クイズ！！

9/1 防災の日

Q. 災害に備えて、水は1人1日どのくらい必要？

- ① ペットボトル 1本(500mL)分
- ② ペットボトル 3本(1.5L)分
- ③ ペットボトル 6本(3L)分

9/9 重陽の節句

Q. この行事に、健康や長生きを願って料理などに使う花は？

- ① 桜
- ② 菊
- ③ ハラ

9/23 秋分の日

Q. この時期、ご先祖さまにお供える「おはぎ」。その名前は何かからきた？

- ① 土地の名前
- ② 花の名前
- ③ 人の名前

9/4 くじらの日

Q. 昔の給食にくじら料理がよく出ていたのはなぜ？

- ① たくさんとれて安かったから
- ② 外国からの贈り物だったから
- ③ ほかの料理を知らなかったから

9/15 ひじきの日

Q. ひじきに多く含まれている、骨や歯を丈夫にする栄養素は？

- ① たんぱく質
- ② カルシウム
- ③ ビタミンD

9～10月 十五夜 (旧暦8月15日)

Q. 月見団子は、何に感謝してお供えされている？

- ① 先生
- ② お金
- ③ 収穫

防災の日=③ (最低でも3日分備えておく必要がある) くじらの日=① 重陽の節句=② ひじきの日=② 秋分の日=② (秋はおはぎ=萩の花、春はぼたん=牡丹の花から) 十五夜=③

