



給食だより

●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。

●8日(月)～12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
2 火	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 レアシュガー	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 みとよなす にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン
3 水	むぎごはん	さばのみそやき きゅうりもみ ふしめんじる	こめ おおむぎ さとう でんぷん レアシュガー ふしめん	ごま	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり もやし たまねぎ
4 木	コッペパン	とりにくのからあげ にんじんサラダ わかめスープ オレンジ	パン でんぷん	あぶら ごまあぶら オリーブ あぶら	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ はねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ オレンジ
5 金	ちゅうかどん	かまあげいりこのフライ やさいのナムル	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう かまあげいりこ	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが もやし
8 月	セルフチリビーンズ サンド	じゃがいもサラダ ABCスープ	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう かまあげいりこ	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが もやし
9 火	ピビンバ	かぼちゃのかのこあげ ちゅうかスープ	こめ おおむぎ さとう レアシュガー はるさめ じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく もやし たまねぎ
10 水	むぎごはん	さんまのしおやき キャベツのおひたし やさいのみそしる	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく		さんま 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	キャベツ ごぼう たまねぎ
11 木	コッペパン	とりにくのスタミナやき かいそうサラダ やさいのトマトスープに オレンジ	パン さとう でんぷん レアシュガー じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう きわかめ	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 きゅうり コーン オレンジ
12 金	さつまいも ごはん	ちくわのごまあげ やさいのぼんずじょうゆあえ とうふじる	こめ さつまいも てんぷらこ	ごま あぶら	ちくわ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし たまねぎ
16 火	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ こんさいじる	こめ おおむぎ でんぷん レアシュガー さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	ぶたにく 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 えのきたけ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり

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
17 水	むぎごはん	さばのスパイスやき ごしきあえ にくじゃが	こめ おおむぎ でんぷん さとう レアシュガー じゃがいも こんにやく	ごま	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ
18 木	コッペパン	とりにくごぼうのあまからあげ ツナサラダ やさいスープ おはぎ	パン でんぷん さとう じゃがいも おはぎ	あぶら	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ もやし
19 金	か はぎごはん	ハモのからあげ キャベツのいろどりあえ じゃがいものみそしる	こめ もちごめ レアシュガー じゃがいも	あぶら	あずき ハモ 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	えだまめ キャベツ なす たまねぎ
22 月	か こめこパン	オリーブサーモンのやくみソースづけ やさいのレモンドレッシングあえ とうがんのスープに なし	パン でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	オリーブ サーモン ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	にんにくしょうが キャベツ もやし レモン とうがん たまねぎ しいたけ なし
24 水	か わかめごはん	やきどうふのにくみそかけ キャベツのあえもの すいとんじる	こめ おおむぎ でんぷん さとう すいとん	ごま	やきどうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ 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 もやし だいこん しいたけ
25 木	か ミニコッペパン (幼、小1,2年なし)	トマトスパゲッティ スパイシービーンズ ピーマンじゃこ	パン スパゲッティ さとう でんぷん	ごま	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん はねぎ トマト ピーマン	にんにく キャベツ エリンギ たまねぎ もやし
26 金	か むぎごはん	さばのレモンペッパーやき やさいのごまあえ とんじる	こめ おおむぎ さつまいも こんにやく	ごま	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	レモン キャベツ もやし たまねぎ ごぼう
29 月	コッペパン	とうふナゲット ファイバーサラダ ミネストローネ	パン でんぷん レアシュガー さとう じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら オリーブ あぶら	とうふ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき きわかめ	にんじん はねぎ トマト	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう コーン もやし にんにく
30 火	ぶたどん	チヌだんごのあまずあんかけ パンサンスー	こめ おおむぎ こんにやく さとう 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 チヌだんご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが えのきたけ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり

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！

2学期も元気いっぱいの毎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。

裏面に新学校給食センターについて、紹介していますので、見て下さい。

