

# 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、はいぜんしましょう。  
 ●19日(月)～23日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 期間中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)		エネルギー kcal 幼小中
			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	
7 水	カレーライス	元気サラダ フルーツポンチ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	牛肉 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 枝豆 コーン キャベツ きゅうり みかん もも	495 690 860
8 木	コッペパン	鶏肉のガーリック焼き ファイバーサラダ 中華スープ オレンジ	パン 砂糖 春雨	ごま油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん 葉ねぎ	にんにく ごぼう コーン キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ オレンジ	421 686 845
9 金	麦ごはん	さばのみそ煮 小松菜のあえもの ふしめん汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	ごま	さば かつおぶし 油揚げ なると みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	453 635 895
12 月	コッペパン	鶏肉のカレー揚げ にんじんサラダ 野菜のスープ煮	パン でんぷん じゃがいも	油 オリーブ油	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	443 624 889
13 火	肉もつそ	釜あげいりこのフライ 食べて菜のポン酢あえ 切り干し大根の煮物	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	油	牛肉 いわし 油揚げ	牛乳	にんじん 食べて菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ 大根	451 620 862
14 水	麦ごはん	マーボー豆腐 小松菜のナムル 大豆と小煮干のあげ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	454 630 877
15 木	チキンサンド	こんぶ入りサラダ ポトフ 一食用ケチャップ オレンジ	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 ウインナー	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ コーン たまねぎ オレンジ	500 623 845
16 金	麦ごはん	さわらの照り焼き きゅうりのごま酢あえ 肉じゃが いちご	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにやく	ごま	さわら 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし しょうが たまねぎ いちご	482 650 806
19 月	コッペパン	手作りコロッケ カラフルサラダ コンソメスープ オレンジ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油 ごま	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ロメインレタス キャベツ コーン エリンギ オレンジ	484 662 809

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)		エネルギー kcal 幼小中
			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 火	祝 赤飯	鶏肉の照り焼き おひたし 茎わかめのきんぴら お祝いデザート	米 もち米 でんぷん こんにやく 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	小豆 鶏肉 かつおぶし	牛乳 小魚・海藻 茎わかめ	食べて菜 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう もやし	453 604 833
21 水	ふるさとの食再発見週間 麦ごはん	かつおのじぶ煮 もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 ミニトマト	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	かつお 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	469 652 899
22 木	バターロールパン (幼・小12年なし)	しっぽくうどん ロメインレタスのあえもの 瀬戸の香り揚げ	パン うどん 砂糖 米粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると えび 大豆	牛乳 ちりめん 青のり かえり	にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう しめじ ロメインレタス キャベツ	475 613 853
23 金	ピビンバ	きなこ豆 わかめスープ	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	牛肉 卵 大豆 きなこ ベーコン	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし しめじ たまねぎ	457 690 853
26 月	米粉パン	白身魚のムニエル キャベツのサラダ ABCスープ ヨーグルト	米粉パン 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	411 657 809
27 火	麦ごはん	ちくわの煎茶揚げ きゅうりのあえもの ごぼうのうま煮 いちご	米 大麦 米粉 こんにやく 砂糖	油 ごま	ちくわ 牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし ごぼう しめじ 煎茶 いちご	441 637 896
28 水	中華丼	豆腐のちぎり揚げ 五色あえ 美生柑	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 うずら卵 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが 美生柑	432 641 865
30 金	ハヤシライス	ロメインレタスのサラダ スパイシービーンズ オレンジ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 オリーブ油	牛肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ ロメインレタス コーン オレンジ	466 634 882

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

🏅 ...「東京2020オリンピック・パラリンピック」にちなんだ給食です。オリンピックは一年程度の延期となりましたが、開催までの間、学校給食を通し、日本や世界の食文化について知るきっかけになればと思います、提供します。

# 給食だより

2021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、はいぜんしましょう。
- 19日(月)～23日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

## ★観音寺学校給食センター

期間中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。

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)		エネルギー kcal 幼小中
			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	
7 水	カレーライス	元気サラダ フルーツポンチ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	牛肉 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 枝豆 コーン キャベツ きゅうり みかん もも	495 690 860
8 木	コッペパン	鶏肉のガーリック焼き ファイバーサラダ 中華スープ オレンジ	パン 砂糖 春雨	ごま油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん 葉ねぎ	にんにく ごぼう コーン キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ オレンジ	421 686 845
9 金	麦ごはん	さばのみそ煮 小松菜のあえもの ふしめん汁	米 大麦 でんぷん 砂糖 ふしめん	ごま	さば かつおぶし 油揚げ なると みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	453 635 895
12 月	コッペパン	鶏肉のカレー揚げ にんじんサラダ 野菜のスープ煮	パン でんぷん じゃがいも	油 オリーブ油	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	443 624 889
13 火	肉もつそ	釜あげいりこのフライ 食べて菜のポン酢あえ 切り干し大根の煮物	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖 こんにやく	油	牛肉 いわし 油揚げ	牛乳	にんじん 食べて菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ 大根	451 620 862
14 水	麦ごはん	マーボー豆腐 小松菜のナムル 大豆と小煮干のあげ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ 大豆	牛乳 かえり 青のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	454 630 877
15 木	チキンサンド	こんぶ入りサラダ ポトフ 一食用ケチャップ オレンジ	全粒粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 ウインナー	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ コーン たまねぎ オレンジ	500 623 845
16 金	麦ごはん	さわらの照り焼き きゅうりのごま酢あえ 肉じゃが いちご	米 大麦 砂糖 でんぷん じゃがいも こんにやく	ごま	さわら 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ もやし しょうが たまねぎ いちご	482 650 806
19 月	コッペパン	手作りコロッケ カラフルサラダ コンソメスープ オレンジ	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油 ごま	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ロメインレタス キャベツ コーン エリンギ オレンジ	484 662 809

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)		エネルギー kcal 幼小中
			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 火	祝 赤飯	鶏肉の照り焼き おひたし 茎わかめのきんぴら お祝いデザート	米 もち米 でんぷん こんにやく 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	小豆 鶏肉 かつおぶし	牛乳 茎わかめ	食べて菜 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう もやし	453 604 833
21 水	ふるさとの食再発見週間 麦ごはん	かつおのじぶ煮 もやしのあえもの じゃがいものみそ汁 ミニトマト	米 大麦 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	かつお 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ ミニトマト	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ	469 652 899
22 木	バターロールパン (幼・小12年なし)	しっぽくうどん ロメインレタスのあえもの 瀬戸の香り揚げ	パン うどん 砂糖 米粉	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると えび 大豆	牛乳 ちりめん 青のり かえり	にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう しめじ ロメインレタス キャベツ	475 613 853
23 金	ピビンバ	きなこ豆 わかめスープ	米 大麦 砂糖	ごま油 ごま	牛肉 卵 大豆 きなこ ベーコン	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし しめじ たまねぎ	457 690 853
26 月	米粉パン	白身魚のムニエル キャベツのサラダ ABCスープ ヨーグルト	米粉パン 小麦粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 オリーブ油	メルルーサ ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	411 657 809
27 火	麦ごはん	ちくわの煎茶揚げ きゅうりのあえもの ごぼうのうま煮 いちご	米 大麦 米粉 こんにやく 砂糖	油 ごま	ちくわ 牛肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	きゅうり もやし ごぼう しめじ 煎茶 いちご	441 637 896
28 水	中華丼	豆腐のちぎり揚げ 五色あえ 美生柑	米 大麦 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉 うずら卵 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが 美生柑	432 641 865
30 金	ハヤシライス	ロメインレタスのサラダ スパイシービーンズ オレンジ	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 オリーブ油	牛肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ ロメインレタス コーン オレンジ	466 634 882

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りを努めていきます。1年間よろしくお願ひ致します。

👑 ...「東京2020オリンピック・パラリンピック」にちなんだ給食です。オリンピックは一年程度の延期となりましたが、開催までの間、学校給食を通し、日本や世界の食文化について知るきっかけになればと思います。