



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。
- 17日(月)~21日(金)「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。

2021年

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	
6木	コッペパン 鶏肉のから揚げ アスパラガスのサラダ ABCスープ お茶ムース	パン でん粉 砂糖 マカロニ お茶ムース	油 ごま	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ エリンギ	496 640 764
7金	麦ごはん さわらの野菜あんかけ 野菜のポン酢あえ 若竹汁 かしわもち	米 大麦 でん粉 砂糖 かしわもち	油	さわら かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ えのきたけ	477 656 825
10月	ミルクパン 鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ 一食用マヨネーズ ビーフンスープ	パン じゃがいも マカロニ ビーフン	マヨネーズ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく もやし きゅうり キャベツ しいたけ きくらげ	430 614 738
11火	麦ごはん 鮭の塩焼き 野菜のおかかあえ 豚汁 しょうゆ豆	米 大麦 じゃがいも こんにやく	油	鮭 かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ しょうゆ豆	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう 大根	431 591 762
12水	わかめごはん 鶏肉のごまみそあえ 野菜のあえもの 高野豆腐の煮物 甘夏かん	米 大麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが もやし キャベツ たまねぎ しいたけ 甘夏かん	494 652 824
13木	米粉パン かぼちゃのチーズ焼き ファイバーサラダ 野菜のスープ煮	米粉パン じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ 茎わかめ ひじき	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう コーン キャベツ きゅうり エリンギ	321 615 778
14金	三色ごはん 大豆とかえりのいり煮 わかめスープ	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 高野豆腐 卵 大豆	牛乳 かえり わかめ	小松菜 さやいんげん にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ	442 578 740
17月	バターロールパン (幼小1・2年 なし) 肉うどん キャベツのあえもの ちくわの磯辺揚げ	パン うどん 砂糖 米粉	油 ごま	牛肉 ちくわ	牛乳 煮のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう しめじ もやし キャベツ	393 645 789
18火	麦ごはん 太刀魚のから揚げ 切り干し大根のハリハリ漬け 沢煮わん 納豆みそ	米 大麦 砂糖	油 ごま	太刀魚 豚肉 納豆 みそ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	大根 きゅうり しょうが ごぼう しいたけ	485 653 826
19水	いりこめし 鶏肉の柚香焼き 野菜の塩昆布あえ たけのこのきんぴら	米 大麦 砂糖 でん粉 こんにやく	ごま油	油揚げ 鶏肉 牛肉	牛乳 かえり 塩昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう しめじ ゆず キャベツ もやし きゅうり たけのこ	444 617 765

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木	①揚げパン ②全粒粉パン メープルシロップ クリームシチュー シャキシャキサラダ 河内晩柑	全粒粉パン ペンネ じゃがいも 米粉 砂糖 メープルシロップ	油 ごま	鶏肉	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 コーン ごぼう キャベツ 河内晩柑	407 546 678
21金	麦ごはん 豚肉の梅肉あえ キャベツのごま炒りあえ 豆腐のみそ汁 味付けのり	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ のり	にんじん 葉ねぎ	しょうが 梅 キャベツ もやし たまねぎ しめじ	573 714 911
24月	スイートルールパン (幼小1・2年 なし) キャベツとツナのスパゲッティ スナックえんどうのサラダ ポテトチップス	パン スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 オリーブ油 ごま	ツナ ベーコン	牛乳	にんじん スナックえんどう	キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく コーン もやし	491 591 728
25火	かやくごはん 揚げたこ焼き 一食用ソース 野菜のおかかあえ まごわやさしい煮	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	鶏肉 油揚げ たこ焼き かつおぶし 大豆 豚肉	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん さやいんげん 小松菜	しいたけ ごぼう もやし	449 611 757
26水	麦ごはん さわらの西京焼き もやしのおひたし 肉豆腐	米 大麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	さわら みそ 牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 太ねぎ	もやし キャベツ 白菜 しめじ 大根	462 642 765
27木	②揚げパン ①全粒粉パン メープルシロップ ビーフシチュー にんじんサラダ オレンジ	全粒粉パン じゃがいも 米粉 砂糖 メープルシロップ	油 オリーブ油	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ グリーンピース オレンジ	468 641 800
28金	豆腐入りドライカレー ココア豆 元気サラダ みかんジュース	米 大麦 砂糖	油	牛肉 豚肉 豆腐 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	542 736 902
31月	コッペパン 揚げぎょうざ 野菜のナムル 牛肉と豆のトマトスープ煮	パン マカロニ じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	ぎょうざ 牛肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ もやし しょうが にんにく たまねぎ	423 598 750

★揚げパンの日について★

揚げパンは、学校によって日が異なります。

20(木):①観音寺小・高室小・観音寺中・伊吹小中

27(木):②中央幼・柞田小・常磐小・粟井小・豊田小・一ノ谷小・中部中

※揚げパンでない学校は、全粒粉パンとメープルシロップがつきます。



...「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。オリンピックの開催までの間、学校給食を通し、日本全国の様々な郷土料理や世界の料理について知るきっかけになればと思い、提供します。



食育だより 5月号



若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1カ月が経とうとしていますが、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日には体を十分に休め、毎日、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気な心と体を作りましょう。

旬の味 ~5月に使う旬の食材~



1 5月の行事食をお知らせします!

はちじゅうはちや【八十八夜】

「♪~夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る」という歌は「茶摘み」という歌で、初夏に見られる茶摘みの風景を歌った曲です。この八十八夜とは、立春つまり2月4日で、その日から数えて88日目のことを「八十八夜」と言います。今年は5月1日です。

昔は、この日は春から夏へ移る境目の日として、大切にされてきました。この頃には、お茶の葉が摘まれ、新茶として出回り始めます。給食では高瀬町のお茶を使った、「お茶ムース」が登場する予定です。お楽しみに!!



たんご せつく【端午の節句】

5月5日は、「こどもの日」です。また「端午の節句」とも言い、男の子の成長を祝う日として、親しまれています。端午の節句は中国の風習でしたが、日本には奈良時代に伝わりました。

こどもの日には、「かしわもち」を食べます。「かしわもち」は柏の葉で包まれており、柏の葉は新芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、代々家が栄えるように、「跡継ぎが絶えないように」また「子孫繁栄」を象徴した、縁起の良い食べ物です。



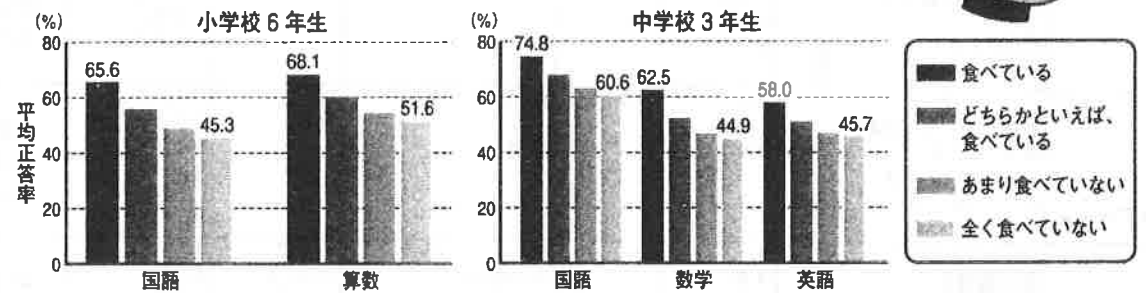
2 朝ごはん、しっかり食べていますか??

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることが分かっています。



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



朝ごはんをステップアップ!

食べる習慣がない人 **主食を食べている人** **主食+1品食べている人**

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

さらに1品追加しましょう。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!



朝食にも、毎日の食卓にも便利な給食のレシピを紹介します!!

☆ 給食でも大人気「サラダでげんき」の元気サラダ ☆

【材料 4人分】

- ・キャベツ 150g
- ・きゅうり 50g
- ・トマト 70g
- ・にんじん 20g
- ・とうもろこし 30g
- ・刻み昆布 4g
- ・ハム 30g
- ・かつおぶし 4g

【作り方】

- ①材料を切る。(キャベツ・ハム: 太めの千切り きゅうり: 輪切りにんじん: いちよう 刻み昆布: ぬるま湯でもどす トマト: 角切り)
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、にんじんと刻み昆布を入れる。
- ③キャベツ・ハム・きゅうり・とうもろこしを加えサッと火を通す。
- ④ザルに取り出し、冷水で冷ます。
- ⑤調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑥野菜の水気を切って⑤と合わせる。
- ⑦かつおぶしとトマトを入れしっかり混ぜて、完成!!

【ドレッシング】

- ・サラダ油 大さじ1と1/2
- ・酢 大さじ1と1/2
- ・塩 小さじ1/3
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・こしょう 少々