



# 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、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。  
 期間中の太文字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材です。

## ★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	
1火	麦ごはん	ブルコギ キャベツのあえもの キムチスープ	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨	ごま ごま油	牛肉 ハム 肉団子 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 葉ねぎ	にんにく もやし たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり きくらげ たけのこ しいたけ しょうが	467 608 773
2水	麦ごはん	揚げ豆腐の肉みそかけ 野菜のちりめんあえ ふしめん汁	米 大麦 でん粉 砂糖 ふしめん	油	豆腐 鶏肉 かつおぶし なると 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	437 610 787
3木	小型コッペパン (幼・小12年なし)	ご当地ラーメン(博多風) やきとり風 小松菜のごまあえ いちごゼリー	パン 中華麵 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 ごま	焼き豚 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	きくらげ キャベツ にんにく しょうが もやし いちご	400 707 884
4金	麦ごはん	いわしのかりかりフライ かみかみサラダ わかめのみそ汁 河内晩柑	米 大麦 砂糖	油 ごま	いわし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎコーン しめじ 河内晩柑	488 669 824
7月	コッペパン	豚肉の香り揚げ キャベツのレモン酢あえ 茎わかめのスープ	パン でん粉 砂糖	油	豚肉 ベーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ レモン もやし たまねぎ えのきたけ	409 660 785
8火	麦ごはん	さばのごまだれかけ 小松菜のおかかあえ すまし汁 河内晩柑	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま	さば かつおぶし 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ 河内晩柑	451 623 725
9水	麦ごはん	鶏肉の薬味ソースかけ もやしのおひたし 具だくさんみそ汁	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	ごま	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼうしめじ	413 582 741
10木	バターロールパン	ミートスパゲッティ ごぼうのサラダ 小煮干のごまがらめ オレンジ	パン スパゲッティ 砂糖	油 ごま	牛肉 豚肉 ハム	牛乳 かえり	にんじん トマト	にんにく たまねぎごぼう キャベツ きゅうり オレンジ	506 610 750
11金	炊き込みごはん	太刀魚のから揚げ 五色あえ まごわやさしい煮	米 大麦 砂糖 こんにやく	油 ごま	牛肉 油揚げ 太刀魚 大豆 豚肉	牛乳 ひじき 昆布	にんじん 小松菜 さやいんげん	しいたけ 枝豆 キャベツ もやし ごぼう	490 661 845
14月	米粉パン	鮭のちゃんちゃん焼き風 グリーンサラダ スープカレー メロンゼリー	米粉パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	鮭 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン もやし メロン	403 678 728
15火	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 野菜のごま炒りあえ 豆腐のみそ汁 ミニトマト	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま	鶏肉 豆腐 油揚げ なると みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	もやし キャベツ しめじ	430 593 729

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	
16水	麦ごはん	マーボー豆腐 青のりポテト 中華サラダ	米 大麦 でん粉 砂糖 春雨 じゃがいも	ごま油 ごま	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく もやし しょうが キャベツ	436 600 735
17木	コッペパン	魚のチリソースかけ にんじんサラダ ピーフンスープ	パン でん粉 ピーフン	油 オリーブ油	メルルーサー まぐろ 豚肉	牛乳	葉ねぎ にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	436 602 732
18金	ハヤシライス	元気サラダ 大豆と小煮干の揚げ煮 すもも	米 大麦 砂糖 でん粉	油	牛肉 ハム かつおぶし 大豆	牛乳 昆布 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 コーン きゅうり すもも	463 633 782
21月	ツナサンド	野菜のスープ煮 スパイシービーンズ 一食用マヨネーズ オレンジ	全粒粉パン じゃがいも でん粉	油 マヨネーズ	まぐろ 豚肉 大豆	牛乳 かえり	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく オレンジ	503 658 792
22火	オリーブ地鶏いり ピラフ	かりんとう ファイバーサラダ ヨーグルト	米 大麦 さつまいも 砂糖	油 ごま油 ごま	オリーブ地鶏 ベーコン ちくわ	牛乳 茎わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん	たまねぎ コーン ごぼう キャベツ きゅうり	486 640 774
23水	三色ごはん	ハニーかぼちゃ 中華スープ 冷凍みかん	米 大麦 砂糖 春雨	油	鶏肉 高野豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ 葉ねぎ	しょうが レモン たまねぎ キャベツ しいたけ みかん	507 686 855
24木	スイートロールパン (幼・小12年なし)	ジャージャー麵 野菜のかき揚げ 海藻サラダ	パン中華麵 砂糖 じゃがいも さつまいも 米粉	油 ごま油 ごま	豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	434 728 918
25金	わかめごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 野菜の塩昆布あえ 筑前煮 ゆでとうもろこし	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん さやいんげん	にんにく きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ しいたけ とうもろこし	487 674 857
28月	コッペパン	豚肉のBBQソースあえ カラフルサラダ ABCスープ オレンジ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき ちりめん	小松菜 にんじん パセリ	りんご レモン キャベツ もやし コーン たまねぎ オレンジ	431 594 742
29火	オリーブ地鶏の 親子丼	豆腐のちぎりあげ ゴーヤチャンプル	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	オリーブ地鶏 なると 卵 鶏肉 豆腐 まぐろ 厚揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう しょうが にがうり	490 683 846
30水	麦ごはん	さばのみそ煮 きゅうりのおかかあえ 肉じゃが 冷凍みかん	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにやく	ごま	さば かつおぶし 牛肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり もやし たまねぎ みかん	508 707 891

...「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、提供します。

...「オリーブ地鶏」を使った給食です。このオリーブ地鶏は、香川県の県産品の一つで、オリーブ油搾油後の果実を加熱乾燥させ、与え育てたブランド地鶏です。その「オリーブ地鶏」を広く知って欲しいと思い、提供します。