

1月 給食だより

日	献立名	材		料		名			
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
曜	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
9木	だいこん入りカレーライス	○	海そうサラダ きなこビーンズ きんかん	ぎゅうにく だいず きなこ	★ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ★ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ きゅうり コーン きんかん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ★ごまあぶら ★ごま
10金	麦ごはん (減量)	○	鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーとレタスのドレッシングあえ 白玉茹煮 田作り	とりにく	★ぎゅうにゅう ★かえり	パセリ ブロッコリー ロメインレタス サニーレタス きんときにんじん はねぎ	にんにく コーン だいこん	こめ おおむぎ マーメレード さとう だんご	あぶら ★ごま
14火	麦ごはん	○	ぶりの照焼き 煮しめ 五色なます 黒豆 バイナップル	ブリ とりにく ★たまご くるまめ	★ぎゅうにゅう こんぶ ★ちりめんじゃこ	きんときにんじん さやいんげん	ごぼう れんこん だいこん きゅうり ★パイナップル	こめ おおむぎ さとう こんやく さととも	あぶら
15水	麦ごはん	○	鶏肉のじぶ煮 納豆 ゆで野菜のポン酢あえ 真だくさんのみそ汁 いちご	とりにく なつとう とうふ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが はくさい すだち だいこん しめじ いちご	こめ おおむぎ さとう こんやく さととも	あぶら
16木	ミルクパン (減量)	○	白身魚のレモン酢あえ キャベツとりんごのサラダ 七草そうじ	まだい とりにく あぶらあげ ★たまご	★ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう こまつなみずな	キャベツ りんご だいこん かぶ はくさい	★ミルクパン (乳含む) こめ かたくりこ こんやく さととも	あぶら
17金	麦ごはん	○	さんまのかば焼き風 食べて菜のおひたし 豚汁 りんご	さんま かつおぶし ぶたにく	★ぎゅうにゅう	たべてな にんじん はねぎ	しょうが はくさい ごぼう だいこん りんご	こめ おおむぎ かたくりこ さとう こんやく さととも	あぶら ★ごま
20月	あんサンドイッチ	○	オリーブ牛のビーフシチュー 元気サラダ	あずき ぎゅうにく ハム かつおぶし	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ★トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	★こめこパン (乳含む) さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ★バター
21火	三色ごはん	○	野菜の甘酢あえ さといも入り白みそ汁 いちご	とりにく こうやどうふ ★たまご あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	はねぎ さやいんげん ブロッコリー にんじん なばな	しょうが キャベツ れんこん だいこん はくさい いちご	こめ おおむぎ さとう さととも	あぶら
22水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 タチウオのから揚げ 食べて菜とコーンのドレッシングあえ スイートリング	ぶたにく とうふ タチウオ	★ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン スイートリング	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ★ごまあぶら
23木	麦ごはん (ふりかけ外)	○	さばの南蛮漬 だいこんの雪花 野菜の五色あえ ぼんかん	かつおぶし さば とうふ あぶらあげ	のり わかめ ★ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たべてな	ねぶかねぎ しょうが だいこん もやし コーン ぼんかん	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ★ごま
24金	いりこめし	○	とり肉のゆずしょうゆ焼き 青菜のみそあえ すまし汁 和三盆糖	あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ	★かえり ★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ひやつか はねぎ	だいこん ゆず えのきたけ	こめ さととも さとう わさんぼんとう	★ごま
27月	レーズンパン	○	さけのチーズ焼き キャベツとパインのサラダ ミネストローネ スイートリング	★さけ ベーコン だいず	★ぎゅうにゅう ★チーズ	ブロッコリー ★トマト にんじん	キャベツ ★パイナップル たまねぎ セロリー スイートリング	★レーズンパン (乳含む) じゃがいも	あぶら
28火	わかめごはん (減量)	○	しっぽくうどん 釜揚げいりこのいそ揚げ 百花のごまドレッシングあえ いちご	とりにく あぶらあげ かまぼこ ハム	わかめ ★ぎゅうにゅう いわし	にんじん はねぎ ひやつか	だいこん ごぼう もやし いちご	こめ おおむぎ さととも うどん さとう	あぶら ★ごま
29水	肉もつそ	○	さわらのつつた揚げ 野菜のナムル わかめ汁	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ さわら なると	★ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ もやし しょうが えのきたけ	こめ こんやく さとう かたくりこ	あぶら ★ごまあぶら ★ごま
30木	きなこ揚げパン	○	ポトフ ごぼうとれんこんのサラダ ぼんかん	きなこ ぶたにく ウイナー (卵・乳不使用) かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん ロメインレタス	たまねぎ かぶ レタス ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン ぼんかん	★ぜんりゅうふんぱん (乳含む) さとう じゃがいも	あぶら ★ごま
31金	麦ごはん	○	すきやき煮 金時にんじんのかき揚げ しょうゆ豆 りんご	ぎゅうにく やきどうふ ★たまご そらまめ	★ぎゅうにゅう ★かえり あおのり	にんじん はねぎ きんときにんじん	だいこん はくさい えのきたけ りんご	こめ おおむぎ こんやく さとう ぶでんぶん こむぎこ	あぶら

伝えていこう！ 「おせち料理」の味と、それぞれの料理に込められた願い

一の重

二の重

三の重

- 黒豆** まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。
- 数の子** 卵(子)の数が多くことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。
- 田作り(ごまめ)** 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
- たたきごぼう** ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。
- 伊達巻** 善物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。
- きんとん** 黄金に見立て、金運に恵まれるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起をかついたもの。
- エビ** 腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。
- 焼き魚** 出世魚のブリや「めでたい」の語呂合わせのタイなどを用い、縁起をかつく。
- 紅白なます** お祝いの水引を表し、縁起をかついたもの。
- れんこん** 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
- 里いも** 親いもに、子いもや孫いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。
- くわい** 大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

1月24日(金)～30日(木)

全国学校給食週間は、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されています。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

今月の給食では、香川県の郷土料理をはじめ香川県、観音寺市の特産品をたくさん使っています。郷土料理や地域の食材について関心をもってもらいたいと考えたからです。家庭でも話題にしたり、食事に取り入れれたりしてみてください。

全国学校給食週間です。

香川県の郷土料理って何？



1/24 いりこめし



1/28 しっぽくうどん



1/29 肉もつそ



1/31 しょうゆ豆



ひやっかの雪花

香川県や観音寺市の特産物ってどんなもの？

今月の給食では、こんな食材を使っています。

- ☆和三盆糖 ☆オリーブ牛
- ☆おいでまい ☆だしりりこ
- ☆釜揚げいりこ ☆食べて菜
- ☆レタス ☆ロメインレタス
- ☆金時にんじん ☆セロリ
- ☆ひやつか ☆ブロッコリー
- ☆いちご ☆スイートスプリング

☆お知らせ☆ 1月24日(金)～30日(木)の給食週間に合わせて、観音寺市中央図書館2階において『学校給食展』を開催しています。市内小中学校の学校給食の様子や食育に関する子どもたちの作品を展示しています。ぜひ、お立ち寄りください。



2020



学校給食もりつけ表



観音寺市大野原学校給食センター



お正月クイズ
正しいのはどっち?

お正月の料理についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

A B

Q1 おせち料理で、農作物を使って食べる「田作り」はどっち?

A B

Q2 おせち料理の「だて巻」にはどんな願いがこめられている?

A B

9日 (木)

きんかん 幼1・2年1こ
3~6年・中2こ
だいこんいり
カレーライ (ごはん)
カレールー
かいそう
大 サラダ
きなこ
ピーズ

10日 (金)

とりにくのマーメレードやき
フロccoli
レタスのドレッシング
たづくり
しらたまそうに
むぎごはん (すくなめ) 大
おひたし 小

Q3 おせち料理で、財源が増えるように願って食べる「栗きんとん」の主な材料は、栗と何?

A B

14日 (火)

パイナップル
にしめ
ぶりのてりやき
むぎごはん 大
ごしきなます
くろまめ

15日 (水)

とりにくのじぶに
なっとう
ゆでやさいのポンすあえ
いちご
ぐだくさんのみそしる 大
小

16日 (木)

キャベツとりんごのサラダ
ミルクパン
小
ななくさ
しょうすい
しろみざかなのレモンすあえ 大

17日 (金)

さんまのかばやきぼう
たべてほのおひたし
りんご
とんじる
むぎごはん 大
小

20日 (月)

げんきサラダ
あんサンドイッチ
パン・あん
小
大
オリーブぎょうのピーフシチロー

21日 (火)

いちご
さんしよくごはん
ゆでやさいのあますあえ
さといもいり
しろみそしる 大
小

22日 (水)

たちうおのからあげ
スイーツ
スプリング
むぎごはん 大
たべてなとコーンのドレッシングあえ 小
まーどろ
豆腐

23日 (木)

ぼんかん
ふりがな
むぎごはん 大
だいこんのせっか
さばのなんばんづけ
やさいのこしきあえ 小

24日 (金)

わさんぼんとう
幼1年1こ
2~6年・中2こ
とりにくのゆずしょうゆやき
あおなのみそあえ
すましじる 大
小

27日 (月)

スイーツ
スプリング
レーズンパン
小
大
キャベツとパインのサラダ
ミネストローネ
さけのチーズやき

28日 (火)

かまあげいりこのいそべあげ
いちご
わかめごはん (すくなめ) 小
ひゃっかのこごまドレッシングあえ
しっぽくうどん 大

29日 (水)

さわらのたつたあげ
にくもっそ
むぎごはん 大
やさいのナムル
わかめじる 小

30日 (木)

ぼんかん
きなこあげパン
むぎごはん 大
ごぼうとれんこんのサラダ
ポトフ

31日 (金)

きんとき
にんじんのかきあげ
むぎごはん 大
しょうゆまめ
すきやきに 小

Q4 お雑煮にはいるいるな種類がありますが、香川県で食べられているお雑煮はどっち?

A B

Q5 1月7日に春の七草のいっぺん七草がゆを食べますが、七草のひとつ「スズシロ」はどっち?

A B

Q1...B(干した魚を田んぼの肥料に使ったから/黒豆はまめに働けるように願って食べる)
Q2...B(春の七草のいっぺん七草のいっぺん七草のこと)
Q3...B(黄色を鮮やかにするためにクチナシの実を使う)
Q4...A(あんもち雑煮といっぺんみそ仕立てで作られる)
Q5...A(かぶは「スズナ」)

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
1月24(金)~30日(木)は、全国学校給食週間です。

感謝して食べよう
みなさんのもとに給食がとどくまでには、たくさんのひとがかかわっています。