

給食だより

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 | |
| 12 火 | 中華どんぶり きゅうりのあえもの 栗きんとん いちご | こめ おおむぎ かたくりこ さとう さつまいも | あぶら ごまあぶら くり | ぶたにく いか | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ しいたけ たけのこ もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン いちご | 473 647 781 |
| 13 水 | 麦ごはん ぶりのてり焼き 白玉雑煮 黒豆 三色なます | こめ おおむぎ かたくりこ さとう だんご | あぶら | ぶり くろまめ | ぎゅうにゅう | きんとき にんじん はねぎ にんじん | だいこん きゅうり | 523 723 884 |
| 14 木 | スイートロールパン 年明け八菜うどん 金時かき揚げ 百花のごまドレッシングあえ ヨーグルト | パン うどん でんぶん さとう さつまいも | あぶら ごま | ぶたにく かまぼこ ハム えび | ぎゅうにゅう ヨーグルト | きんとき にんじん はねぎ ひやっか | しょうが もやし はくさい たまねぎ だいこん しいたけ | 561 638 747 |
| 15 金 | 麦ごはん 焼き豆腐のみそだれかけ 煮しめ 田作り はくさいのポン酢あえ | こめ さとう おおむぎ かたくりこ こんにやく さといも | ごま あぶら | やきどうふ とり かつおぶし | ぎゅうにゅう こんぶ かえり | きんとき にんじん さやいんげん こまつな | しょうが ごぼう れんこん はくさい | 455 624 757 |
| 18 月 | ミルクパン タチウオのから揚げ 野菜の甘酢づけ 七草ぞうすい みかん | パン さとう こめ | あぶら | タチウオ とり あぶらあげ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう こまつな みずな | キャベツ れんこん きゅうり だいこん かぶ はくさい みかん | 477 667 831 |
| 19 火 | 麦ごはん さばの幽庵焼き かぼちゃのみそ汁 食べて菜ともやしのあえもの ミルク(コーヒー・ココア)(幼稚園なし) | こめ おおむぎ さとう | ごま | さば あぶらあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう | かぼちゃ はねぎ たべてな | ゆず たまねぎ もやし | 485 650 781 |
| 20 水 | 麦ごはん すきやき煮 ブロッコリーとレタスのごま酢あえ ミニトマト(幼稚園なし) ももゼリー | こめ おおむぎ こんにやく さとう ふ ゼリー | あぶら ごま | ぎゅうにく やきどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ ブロッコリー ロメインレタス サニーレタス ミニトマト | だいこん はくさい しめじ | 501 689 827 |
| 21 木 | 麦ごはん たいの塩焼き 肉じゃが ロメインレタスの ドレッシングあえ | こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう | あぶら | たい ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ ロメインレタス | たまねぎ キャベツ コーン | 500 691 831 |
| 22 金 | ビビンバ とうふとわかめのスープ 枝豆の塩ゆで ヤクルトヨーグルト | こめ おおむぎ さとう はるさめ | あぶら ごまあぶら ごま | ぎゅうにく とうふ | ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト | はねぎ にんじん こまつな | にんにく もやし しめじ えだまめ | 543 724 862 |
| 25 月 | コッペパン ギリシャ風ミートグラタン にんじんサラダ レタス入り英字マカロニスープ | パン じゃがいも マカロニ | あぶら | ぶたにく まぐろ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ はねぎ | たまねぎ レタス | 431 606 759 |
| 26 火 | 麦ごはん メルルーサのレモン酢あえ (パラマンディ) さといも入り白みそ汁 リーフレタスとブロッコリーのごまあえ 豆乳プリンタルト | こめ さとう おおむぎ かたくりこ デザート さとう さといも | あぶら ごま | メルルーサ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ リーフレタス ブロッコリー | レモン だいこん はくさい キャベツ コーン | 527 699 831 |

♥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。
♥25日(月)～29日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。
期間中、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。

★観音寺市大野原学校給食センター

| 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 | |
| 27 水 | 麦ごはん はまちのてり焼き 百花の雪花 だいこんなます スイートスプリング | こめ おおむぎ かたくりこ さとう | あぶら | はまち あぶらあげ とうふ | ぎゅうにゅう ちりめん | ひやっか にんじん | だいこん きゅうり スイートスプリング | 503 692 839 |
| 28 木 | きなこ 揚げパン 冬野菜のクリーム煮 海そうサラダ いちご | パン さとう じゃがいも こむぎこ | あぶら バター ごまあぶら ごま | きなこ ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ わかめ クリーム しおこんぶ ちりめん | きんとき にんじん ブロッコリー にんじん | たまねぎ だいこん カリフラワー レタス キャベツ きゅうり いちご | 478 675 845 |
| 29 金 | いりこめし 揚げ豆腐のごまだれかけ 食べて菜のポン酢あえ ふしめん汁 | こめ さとう さといも こむぎこ かたくりこ ふしめん | あぶら ごま | あぶらあげ とうふ かつおぶし かまぼこ | かえり ぎゅうにゅう | にんじん たべてな はねぎ | だいこん はくさい しめじ たまねぎ | 450 625 759 |


初登場!! としあ やさい
年明け八菜うどんレシピ

香川発の【年明けうどん】を知っていますか？純白で清楚なうどんを年の初めに食べることで、その年の人々の幸せを願うもので、赤いものを1つ入れるというルールがあります。香川県は、この年明けうどんを知ってもらうために学校給食や家庭にむけたレシピを開発しました★8つの野菜やきのこを入れたあんかけ仕立てのうどんです。金時にんじん、金時いも、小えびを使った【金時かき揚げ】と一緒に初登場です。

作り方 ※材料は目安です。各家庭で調整をしてください。

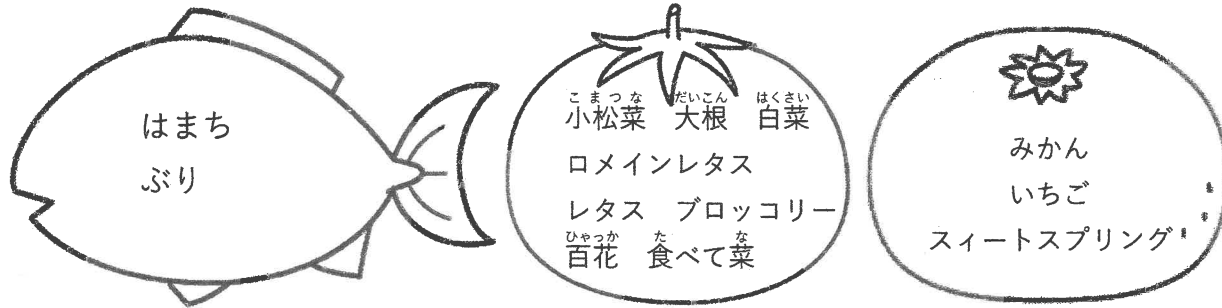
| 材料名 | 分量(4人分) | 下処理 | 作り方 |
|--------------|---------|------------|---|
| うどん | 4玉 | 湯であたためる | <ol style="list-style-type: none"> いりこ(煮干し)でだしをとる。 豚肉に酒としょうがで下味をつける。 鍋に油を入れ、豚肉を加えて炒める。 たまねぎを加えてさらに炒める。 出汁を加えて一煮立ちさせる。 沸いたら、だいこん、金時にんじん、しいたけを加え一煮立ちしたら、はくさい、もやし、かまぼこを加える。 調味し、片栗粉の倍の水で溶いた水溶性片栗粉でとろみをつける。 あたためたうどんに具をかけて、ねぎを散らして仕上げる。 |
| 豚もも肉スライス | 120g | 2cm幅に切る | |
| ・しょうが(すりおろし) | 小さじ1/4 | 下味 | |
| ・酒 | 大さじ1 | 下味 | |
| ・サラダ油 | 小さじ1 | 炒め用 | |
| 板かまぼこ(紅) | 1/2本 | 薄切り | |
| はくさい | 1/8株 | 短冊切り | |
| たまねぎ | 小1個 | 薄切り | |
| 金時にんじん | 150g | 輪切りまたは半月切り | |
| だいこん | 中1/8本 | いちよう切り | |
| もやし | 1/4袋 | 2cmの長さに切る | |
| しいたけ | 2枚 | 薄切り | |
| 葉ねぎ | 2～3本 | 小口切り | |
| うずろしょうゆ | 大さじ1.5 | | |
| こいりしょうゆ | 大さじ1 | | |
| みりん | 小さじ1 | | |
| 塩 | 小さじ1/4 | | |
| 片栗粉 | 大さじ2 | | |
| いりこ(煮干し) | 30g | | |
| 水 | 6カップ | | |

かき揚げを
そえて



1月は年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まる月です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えながら元気に登校しましょう。そしてウイルス感染症予防のための手洗い、マスクの着用にも引き続き心がけましょう。

旬の味 ~ 1月に使う旬の食材 ~



1 1月の行事食をお知らせします！

1月1日~3日【正月】

新しい年を迎える1月は、年初めの月です。正月に始まり、七草や鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにと願いを込めた行事がたくさん行われます。ご家庭でも行事や行事食についてぜひお話ししてみてください。

| | |
|--|---|
| <p>1日~正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p> | <p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p> |
| <p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> <p>歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。</p> | <p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p> |

2 1月24日~30日は『全国学校給食週間』です！

全国学校給食週間は昭和25年から始まった取り組みで、毎年、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。しかし、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となっています。

この「全国学校給食週間」の期間中、給食では、旬の食材・地域の食材はもちろん、郷土料理である「百花の雪花」や「いりこめし」などが登場します。他にも香川県の特産品である「県魚はまち」も登場します。伝統ある食文化の歴史を未来へ、私たちの手で受け継いでいきましょう。



みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

| | |
|---|--|
| <p>● 田んぼや畑、海や牧場で働く人</p> <p>米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。</p> | <p>● 食べ物を運ぶ人</p> <p>食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。</p> |
| <p>● お店の人</p> <p>よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。</p> | <p>● 給食をつくる人</p> <p>献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。</p> |

～「学校給食展」のお知らせ～

「学校給食週間」を前に、1月16日（土）～24日（日）の間【観音寺中央図書館2階ロビー】にて、学校給食の様子や、市内の小中学校が作成した食育に関する活動の様子、ポスターなどの作品を展示しています。ぜひ、足をお運びいただけたいと思います。

