



給食だより

2020年

- ♥こんだては、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、はいせんしましょう。
- ♥25日(月)~29日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

- ★豊浜幼稚園
- ★豊浜小学校
- ★豊浜中学校

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	全粒粉パン	瀬戸のチャウダー ブロッコリーとりんごのサラダ 小煮干しのレモン酢	パン じゃがいも そうめん こめ さとう	あぶら ごま	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう クリーム かえりちりめん	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ りんご レモン	416 604 743
13水	黒豆ごはん	たいの塩焼き 五色なます あんもち雑煮 ぼんかん	こめ むぎ さとう あんもち		くろまめ たい たまご	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり ぼんかん	491 711 874
14木	ハヤシライス	キャベツのドレッシングあえ スパイシービーンズ いちご	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	ぎゅうにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし コーン いちご	462 670 824
15金	ミルクパン	いかのさらさ揚げ 七草雑炊 ごぼうのサラダ	パン さとう でんぶん こめ	あぶら ごま	いか あぶらあげ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな みずな にんじん	しょうが だいこん かぶ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	477 692 851
18月	麦ごはん	松風焼き レタスのごま酢あえ けんちん汁 きんかん(小・中)	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく	ごま あぶら	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ ブロッコリー	ほししいたけ しょうが レタス だいこん しめじ ごぼう きんかん	453 657 808
19火	コッペパン	パラマンディ (白身魚のレモンかけ) コーンポテト レタスと豆のスープ ブルーベリージャム	パン じゃがいも さとう ジャム	あぶら バター	メルルーサー ソーセージ いんげん まめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	レモン コーン レタス たまねぎ しめじ ブルーベリー	428 621 764
20水	麦ごはん	すきやき風煮 金時にんじんの松葉揚げ りんご	こめ むぎ こんにゃく ふ さとう こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう かえりちりめん あおのり	にんじん	はくさい だいこん ねぶかねぎ えのきたけ ごぼう りんご	483 700 861
21木	麦ごはん	揚げ出し豆腐のおろしかけ まごはやさしい煮 食べて菜とコーンのあえもの みかん	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごま	とうふ ぎゅうにく だいず ハム	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめん じゃこ	ねぎ にんじん さやいんげん たべてな	だいこん ごぼう ほししいたけ コーン もやし みかん	470 681 838

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	
22金	ヒレカツサンド	ミネストローネ ココアビーンズ ヨーグルト	パン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく たまご ベーコン いんげん まめ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ セロリ	498 722 888
25月	いりこめし	さわらの塩こうじ焼き ロメインレタスのあえもの 具だくさんのみそ汁 ぼんかん	こめ むぎ こんにゃく こうじ さとう	あぶら ごま	あぶらあげ さわら ハム とうふ	かえりちりめん ぎゅうにゅう	にんじん ロメインレタス ねぎ	ごぼう ほししいたけ にんにく キャベツ だいこん はくさい ぼんかん	473 685 843
26火	バターロールパン	打ち込みうどん えびじゃこと大豆のから揚げ 百花のツナあえ りんご	パン うどん さといも じゃがいも さとう	あぶら	あぶらあげ えび だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ひやつか	はくさい だいこん ほししいたけ もやし レモン りんご	419 607 747
ふるさとの食再発見週間									
27水	麦ごはん	鮭のおろしかけ 食べて菜のおひたし 豚汁 スイートスプリング	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごま	さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たべてな にんじん ねぎ	だいこん キャベツ ごぼう スイートスプリング	466 675 830
28木	麦ごはん	はまちの照り焼き 百花の雪花 ふしめん汁 和三盆	こめ むぎ さとう そうめん	あぶら	はまち とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ひやつか ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ	476 690 849
29金	米粉パン	じゃがいもの ミートソース焼き ファイバーサラダ ふるさとスープ はちみつゆずゼリー	こめ パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら はちみつ	ぶたにく ウインナー いんげん まめ	ぎゅうにゅう チーズ くわかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン しめじ レタス だいこん ゆず	453 657 808

全国学校給食週間 1月24日~30日

日本の学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡町の忠愛小学校で初めて出されたのが始まりです。そして、戦後、食料不足で苦しむ子どもたちのために、昭和21年12月24日に給食が試験的に再開されたことを記念し、感謝の気持ちを忘れないために、1ヶ月後の1月24日~30日を「全国学校給食週間」としました。全国学校給食週間中の25日~29日の給食には、香川県産、観音寺市産の食材を使用したり、香川県の郷土料理を取り入れたりしています。

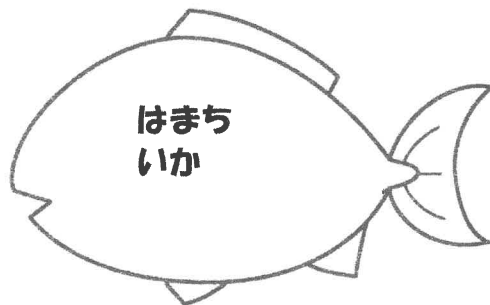


注)13日(水)のあんもち雑煮は、よくかんで食べるようご家庭でもお話しください。

★「学校給食週間」に合わせて、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、市内の小・中学校の作成した、食育に関するポスターや標語等の作品を展示しています。ぜひ、足をお運びいただけたらと思います。★

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>七草がゆ</p> <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、むじよそくさいねが無病息災を願います。</p>
<p>11日 餅つき</p> <p>お汁粉</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。



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、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>	<p>● 準備をする人</p> <p>給食当番さん</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や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らと思います。