



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きてましょう。
- 👏 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
- 15日(月)～19日(金) ふるさとの食再発見週間です。
期間中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	
1月	全粒粉パン	ピーフシチュー ごぼうとれんこんのサラダ 小煮干しの甘酢つけ ミニトマト(幼稚園なし) いちごジャム	パン じゃがいも こむぎこ さとう ジャム	あぶら バター ごま	ベーコン ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん ミニトマト たまねぎ しめじ にんにく ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン	489 695 861
2火	セルフ恵方巻き	いわしのカレー揚げ すまし汁 節分豆	こめ さとう こめこ かたくりこ	マヨネーズ あぶら	まぐろ ウインナー いわし とうふ だい ず かまぼこ	焼きのり ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ きゅうり しょうが えのきたけ	509 693 813
3水	麦ごはん	れんこんチップス 豆腐の中華煮 きゅうりのナムル ミニトマト(幼稚園なし)	こめ おおむぎ かたくりこ	あぶら ごま あぶら ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たべてな はねぎ にんじん	457 635 769
4木	バターロールパン	みそラーメン ロメインレタスの ごまドレッシングあえ かえりの磯味 いちご	パン ちゅうかめ ん さとう	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう かえり あおのり	にんにく はねぎ ロメインレタ ス キャベツ コーン いちご	490 590 719
5金	麦ごはん	さわらのごまみそ焼き 食べて菜とやしのあえもの かきたま汁 県産味付けのり おはぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ おはぎ	ごま	さわら かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ のり	たべてな はねぎ しょうが もやし たまねぎ	519 678 805
8月	ミルクパン	しっぽうどん ちくわのいそべあげ 百花のみそあえ ガトーショコラ	パン さとう さといも うどん こむぎこ デザート	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ たべてな ひやっか	577 667 789
9火	麦ごはん	さばの梅てり焼き きゅうりのごまあえ けんちん汁 ぼんかん	こめ おおむぎ かたくりこ さとう こんにやく	あぶら ごま	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しょうが うめ キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ぼんかん	489 657 793
10水	肉もつそ	ぶり幽庵焼き すまし汁 はくさいのポン酢あえ みかんクレープ	こめ こんにやく さとう クレープ	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ ぶり かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん はねぎ こまつな ごぼう しいたけ えだまめ ゆず えのきたけ はくさい	599 786 932
12金	オリーブ牛入りカレーライス	キャベツとパインのサラダ ミニトマト(幼稚園なし) ヨーグルト	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ミニトマト たまねぎ しめじ にんにく キャベツ パイナップル	572 778 931
15月	コッペパン	いかにさらさ揚げ 白菜スープ 元気サラダ スイートスプリング	パン さとう かたくりこ こめこ	あぶら	いか ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん パセリ トマト しょうが たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン スイートスプリング	438 618 775
16火	麦ごはん	オリーブ牛焼肉 拌三糸(パンサンズー) ミニトマト(幼稚園なし) パイナップル	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごま あぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト キャベツ たまねぎ もやし にんにく りんご きゅうり パイナップル	475 660 791

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	
17水	麦ごはん	鮭のごまみそかけ だいこんの雪花 五色あえ チョコレートムース	こめ おおむぎ さとう デザート	ごま	さけ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しょうが だいこん キャベツ もやし コーン	518 677 796
18木	スイートロールパン	和風スパゲッティ 海そうサラダ 小煮干しのレモン酢 クリーム大福	パン スパゲッティ さとう デザート	あぶら ごま あぶら ごま	ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ かえり	にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ しめじ レモン えのきたけ にんにく キャベツ	569 670 800
19金	麦ごはん	さばのみそ煮 リーフレタスと ブロッコリーのあえもの 茎わかめのきんぴら はるみ	こめ おおむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	さば	ぎゅうにゅう わかめ	リーフレタス ブロッコリー にんじん キャベツ コーン ごぼう はるみ	539 720 818
22月	あんサンドイッチ	地元野菜の クリームシチュー サニーレタスのあえ物	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	あずき とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ブロッコリー サニーレタス キャベツ たまねぎ だいこん カリフラワー レタス キャベツ	474 672 849
24水	オリーブ牛丼	小煮干しと大豆の揚げ煮 ひじきのサラダ デコポン	こめ おおむぎ こんにやく さとう こめこ	あぶら	ぎゅうにく やき豆腐 だいず ハム	ぎゅうにゅう かえり ひじき	にんじん はねぎ だいこん はくさい えのきたけ きゅうり キャベツ デコポン	536 742 901
25木	麦ごはん	豚肉のケチャップソースがらめ 食べて菜と キャベツのおひたし まごはやさしい煮	こめ さとう おおむぎ かたくりこ こむぎこ こんにやく	あぶら ごま	ぶたにく かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ かえり	たべてな にんじん さやいんげん しょうが キャベツ ごぼう しいたけ	484 672 813
26金	夕焼けごはん	さわらの薬味ソースかけ 百花のごまドレッシングあえ 豆腐のみそ汁 甘平みかん(かんぺい)	こめ さとう	あぶら ごま	あぶらあげ とりにく さわら ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ひやっか はねぎ にんにく しょうが ねぶかねぎ もやし コーン だいこん えのきたけ みかん	478 653 780

豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

マイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。

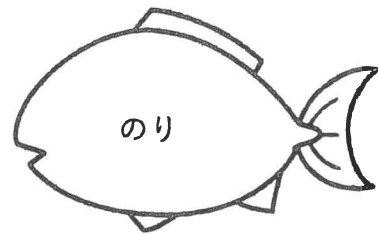
今年の節分は、2月2日です!!

食育だより 2月号

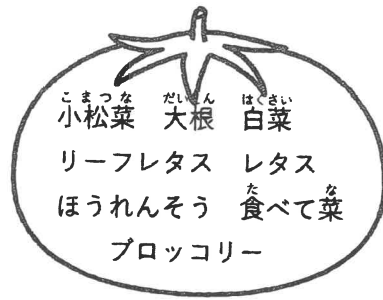
暦の上では春を迎えている2月ですが、1年で最も寒い時期ともいわれています。寒い日が続くので、朝起きるのがつらい人も多いのではないのでしょうか？

寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんが大切です。朝ごはんは、脳のエネルギーとなり、体温を上げ、1日を元気にスタートさせることができます。しっかり食べて、寒い日々を乗り越えましょう。

旬の味 ~ 2月に使う旬の食材 ~



のり



小松菜 大根 白菜
リーフレタス レタス
ほうれんそう 食べる菜
ブロッコリー



いよかん ぼんかん
はるみ 甘平 でこぼん
スイートスプリング
いちご



のり

のりは江戸時代に東京湾で養殖が始まったと言われています。香川県では高松から引田の沿岸部や小豆島や直島などで養殖が盛んに行われています。のりの収穫は11月~3月頃で、生長したのりを7日~10日おきに摘み取ります。その中でも最初に摘み取ったものは「初摘みのり」と呼ばれ磯の香りが高いのが特徴です。みなさんにこの「初摘みのり」を味わってほしいと、香川県漁業協同組合連合会ならびに香川県のり養殖研究会からいただいたものを2月5日(金)に提供します。

香川県観音寺市は全国に誇れる「レタス」の生産地として近年、注目されています。その品種こそ「らりるれレタス」です。

このレタスは、瀬戸内の恵まれた気候と徹底した安全へのこだわりが合わさってできた高品質のレタスです。葉の色は淡い緑色で、一枚一枚の葉が厚く、色・艶がよいのが特徴です。食べると甘味が強く、日持ちし、時間がたってもみずみずしいということから、人気となりました。

給食では、この「らりるれレタス」を使った、シチューが登場します。

レタス



いちご (さぬきひめ)

いちご (さぬきひめ)



甘い香りとやわらかな食感の「さぬきひめ」は、さぬき産フルーツとして推奨されている香川県オリジナル品種です。果実は、赤くつややかで、一口食べれば果汁があふれてジューシーで、丸みを帯びた形が特徴です。12月~春先にかけて出荷され、今が最盛期です。今月4日(木)のいちご(さぬきひめ)は、JA香川県より学校給食に無償提供されたものです。

オリーブ牛について

今月の給食には、オリーブ牛を使った献立が登場します。香川県独自のブランド和牛「オリーブ牛」について知り、興味を持ってもらえたらと思います。



Qオリーブ牛ってどんな肉？

A.瀬戸内の温暖な気候の中で古くから育まれた讃岐牛に、県木のオリーブを飼料として与えて育てた牛のこと。優れた品質と味の良さで、近年国内外から注目を集めている。

Qオリーブ牛が生まれたきっかけは？

A.県内の畜産農家が減っている中、ブランド力を高めようと考えた生産者の石井正樹さんがオリーブ牛の生みの親。石井さんは、5年に1度開かれる牛の全国品評会で、牛肉の舌触りや香りに影響する「オレイン酸」が肉質の審査に加わることを知り、それを多く含む小豆島の特産「オリーブ」に目を付け、油を搾った後の果実を飼料として食べさせることを考えた。

Qどのようにして、牛にオリーブを食べさせたのか？

A.始めは、オリーブ油の搾りかすをそのままえさに混ぜて牛に与えたが、生のままでは渋みが強く、牛が食べなかった。そこで、渋柿と同じように干して乾燥させると、渋みが出て食べやすくなると考え、試行錯誤してオリーブの実を乾燥させたところ、食べるようになった。このオリーブ飼料の製造方法は特許を取得し、オリーブ牛飼育は、オリーブ農家と連携した「循環型農業」として確立された。

