



# 給食だより



2022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。
- ♥24日(月)~28日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。

## ★観音寺学校給食センター


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。

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・大豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
12水	カレーライス🍴	大豆とかえりの揚げ煮 元気サラダ🍴	米 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖	油	豚肉 大豆 ハム かつおぶし	牛乳 かえり 昆布	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	472 620 802
13木	米粉パン🍴	とりかつ🍴 カラフルサラダ ABCスープ🍴 ぼんかん(小・中)👏🍷	米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖 マカロニ	油	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ロメインレタス キャベツ もやし コーン たまねぎ ぼんかん	402 594 738
14金	麦ごはん🍴	さばの塩焼き 紅白なます あんもち雑煮	米 大麦 砂糖 もち 里芋	ごま	さば 油揚げ みそ 小豆	牛乳	にんじん 金時にんじん 葉ねぎ	大根 白菜 しめじ	448 661 867
17月	バターロールパン (幼小1・2年なし)🍴	五目ぞうすい 豆腐のちぎりあげ 白菜のあえもの きんかん(小・中)👏🍷	パン 米 でん粉 砂糖	油 ごま	油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき ちりめん	金時にんじん にんじん 葉ねぎ	大根 白菜 えのきたけ しょうが もやし きんかん	398 583 726
18火	麦ごはん🍴	マーボー豆腐🍴 パンサンスー🍴 大豆の甘辛揚げ りんご🍴	米 大麦 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 ハム 卵 大豆 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ りんご	506 699 869
19水	わかめごはん🍴	白身魚の野菜あんかけ 大根のあえもの ふしめん汁🍴 スイーツスプリング🍴	米 大麦 でん粉 砂糖 ふしめん	油	メルルーサ かつおぶし 油揚げ なると	牛乳 わかめ 荳わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ 大根 白菜 しめじ スイート スプリング	441 612 745
20木	照り焼きチキンサンド🍴	海藻サラダ ミネストローネ ミルメーク(小・中)🍴	全粒粉パン 砂糖 でん粉 マカロニ ミルメーク	油 ごま油 オリーブ油 ごま	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	キャベツ コーン もやし たまねぎ にんにく	349 466 576
21金	麦ごはん🍴	ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかかあえ 豚汁🍴 納豆みそ	米 大麦 てんぷら粉 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	ちくわ かつおぶし 豚肉 豆腐 納豆 みそ	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	レタス ロメインレタス ごぼう 大根	421 619 766

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・大豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
24月	ミルクパン (幼小1・2年なし)	ミートスパゲッティ ひじきのマリネ スパイシービーンズ🍴 オレンジ🍴	パン スパゲッティ 砂糖 でん粉	油	生肉 豚肉 ハム 大豆	牛乳 ひじき チーズ かえり	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	537 770 934
25火	麦ごはん🍴	はまちの照り焼き🍴 百花の雪花 白みそ汁 和三盆糖	米 大麦 砂糖 でん粉 和三盆糖	油	はまち 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	百花 にんじん 葉ねぎ	白菜 ごぼう 大根 たまねぎ	513 650 816
26水	白ごはん🍴	うちこみうどん🍴 にんじんの松葉あげ ロメインレタスのごまちりあえ	米 さつまいも てんぷら粉 うどん	油 ごま	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 かえり 煮のり ちりめん	にんじん 葉ねぎ	キャベツ ロメインレタス もやし 白菜	492 611 777
27木	コッペパン🍴	白身魚のフライ 冬野菜のサラダ ホワイトシチュー🍴 みかん🍴	パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	メルルーサ ハム 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく 白菜 レタス たまねぎ 枝豆 コーン みかん	448 593 724
28金	いりこめし🍴	鶏肉の塩こうじ焼き ロメインレタスのあえもの まごわやさしい煮	米 里芋 塩こうじ こんにゃく 砂糖	油 ごま	油揚げ 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 かえり 昆布	にんじん 小松菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう にんにく ロメインレタス もやし	406 543 688
31月	キャロットパン🍴	かぼちゃのチーズ焼き じゃこサラダ 白菜と豚肉のスープ	パン じゃがいも 春雨	ごま油 ごま	ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ ちりめん	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが 白菜 しいたけ きくらげ	410 578 740



### 苦手なものにも「トライ」しよう!



みなさんは、給食で苦手な食べ物がでたら、どうしていますか？全く手をつけずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてほしいと思います。初めは、苦手でも食べ慣れることでだんだんとおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね。

🍴…中部中学校リクエスト給食「好き嫌いをなく食事をしよう」を目標に、校内での集計結果をもとに、選ばれた給食メニューがたくさん登場します。お楽しみに!!

～「全国学校給食週間」にあわせて、1月22日(土)～30日(日)の間、観音寺中央図書館2階ロビーにて、市内の小中学校が作成した、食育に関する活動の様子やポスターなどを展示しています。ぜひ、ご来場ください。～

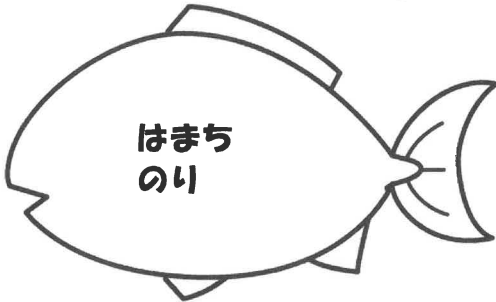
# 食育だより 1月号

## 観音寺学校給食センター


新年あけましておめでとうございます。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。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪予防のための手洗い、アルコール消毒、マスクの着用も引き続き心がけましょう。

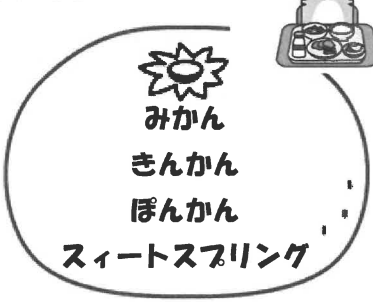
### 旬の味 ~ 1月に使う旬の食材 ~



はまちのり



小松菜 大根 白菜  
ロメインレタス  
レタス 金時にんじん  
百花 食べて菜



みかん  
きんかん  
ぼんかん  
スイーツフリング



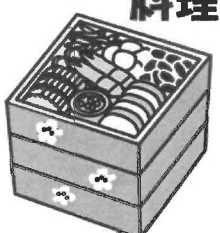
### 1月の行事食をお知らせします！

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。


#### おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きをつつし、りょうりつくひとしよがつ慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。




#### 鏡もち

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、橙というミカンが代々続くように、橙というミカンの科の果実をもちの上に乗せ、エビやこんぶ、えんぎ、よかざ、昆布など縁起の良いものを飾ります。



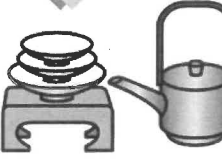
#### お雑煮

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。



#### お屠蘇

薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといでしょう。



## 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、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。

<h3>昔の学校給食について知ろう！</h3>  <p>山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。</p>	<h3>明治 22(1889)年~</h3>  <p>やまがたけんつるおがまち、山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。</p>	<h3>昭和 22(1947)年~</h3>  <p>戦後、LARA (アジア救済公認団体) から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。</p>
<h3>昭和 25(1950)年~</h3>  <p>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。</p>	<h3>昭和 38(1963)年~</h3>  <p>ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。</p>	<h3>昭和 51(1976)年~</h3>  <p>米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。</p>

~「学校給食展」のお知らせ~

「全国学校給食週間」を前に、1月22日(土)~30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、ご来場ください。

