

給食だより

♥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。
 ♥めん類の日は、エネルギー量の関係でめんのを増やしパンがつかない学年があります。
 ♥👑 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。
 ♥17日(月)～21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

★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	
12 水	チキン カレーライス	元気サラダ いちご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん トマト	たまねぎしめじ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーンいちご	466 644 783
13 木	バター ロールパン (幼、小1・2年なし)	年明け八菜うどん 金時かき揚げ じゃこサラダ ヨーグルト	パン うどん かたくりこ さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん ヨーグルト	きんときにんじん はねぎ	しょうがはくさい たまねぎ だいこんもやし しいたけ キャベツ きゅうりレモン	392 623 779
14 金	麦ごはん	鶏肉のごまみそかけ 白玉雑煮 ロメインレタスの あえもの	こめ おおむぎ さとう だんご	ごま あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	きんときにんじん はねぎ ロメインレタス	しょうが だいこん もやし キャベツ コーン	499 684 834
17 月	ミルクパン	豆腐ナゲット 野菜の甘酢あえ 七草ぞうすい	パン かたくりこ さとう こめ	あぶら	とうふ とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ にんじん みずな	しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり だいこん かぶはくさい	447 638 805
18 火	麦ごはん	さばの幽庵焼き 五色あえ そうめん汁 スイートスプリング	こめ おおむぎ さとう かたくりこ そうめん	ごま	さば あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	ロメインレタス にんじん はねぎ	ゆず キャベツ もやし コーン しめじ たまねぎ スイートスプリング	455 632 750
19 水	ビビンバ	とうふとわかめの スープ 枝豆の塩ゆで 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 ごま	ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん こまつな	にんにく もやし えだまめ パイナップル	470 643 775
20 木	麦ごはん	タチウオのから揚げ 豆腐の中華煮 食べて菜のドレッシングあえ しょうゆ豆	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	タチウオ ぶたにく とうふ そらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	たまねぎ しょうが もやし コーン	476 667 814
21 金	麦ごはん	さけの薬味ソースかけ じゃがいもの シャキシャキサラダ 豆腐のみそ汁	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	さけ ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ さやいんげん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	459 639 768
24 月	コッペパン	手作りハンバーグ レタスの ごまドレッシングあえ 英字マカロニスープ	パン パンこ さとう マカロニ	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ レタス もやし	418 593 752
25 火	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	こめ さといも さとう わさんぼんとう	ごま	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 もやし しめじ	478 642 756

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	
26 水	麦ごはん	はまちのてり焼き 百花の雪花 もやしの甘酢あえ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	はまち あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	ひやつか にんじん	もやし きゅうり	497 667 831
27 木	きなこ 揚げパン	地元野菜の クリームシチュー ごぼうのサラダ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター ごま	きなこと とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	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 レタス ごぼう キャベツ きゅうり	464 667 843
28 金	ドライ カレーライス	きなこビーンズ 海そうサラダ	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず きなこ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	466 654 796
31 月	小型 コッペパン (幼、小1・2年なし)	みそラーメン かえりと大豆の揚げ煮 ひじきのサラダ	パン 中華めん こめこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう かえり ひじき	にんじん はねぎ	にんにく はくさい もやし きゅうり レタス	513 625 748

岩手県 【くるみ雑煮】
にぼしのだしをとる。角もちでしょうゆ味。具は鶏肉やごぼう、大根、いくら。雑煮のもちをくるみだれにつける。

東京都 【とり雑煮】
こんぶとかつおのだしをとる。しょうゆ味。角もちを一度焼く。鶏肉や小松菜が入る。

京都府 【白みそ雑煮】
こんぶでだしをとる。白みそ味。だいこんやさといもが入る。

鹿児島県 【さつまえび雑煮】
干したえびとしいたけ、かつお節でだしをとる。しょうゆ味。

わがふるさと★香川県 【あんもち雑煮】
いりこでだしをとる。白みそ味。あんもちをつかう。輪切りの大根やにんじんが入る。

島根県出雲市 【あずき雑煮】
あずきを使うぜんざいとほぼ同じ。出雲はぜんざい発祥の地。

ふるさとの食再発見週間

雑煮の種類: 角もち、丸もち、みそ仕立て、すまし仕立て

丸もちと角もちの境界線

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

いちご
スイートスプリング

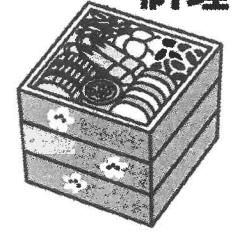


1 1月の行事食をお知らせします!

1月1日~3日【正月】

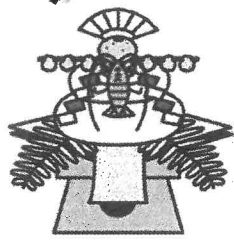
新しい年を迎える1月は、年初めの月です。正月に始まり、七草や鏡開き、小正月など、1年間を健康に暮らせるようにと願いを込めた行事がたくさん行われます。ご家庭でも行事や行事食についてぜひお話ししてみてください。

おせち料理



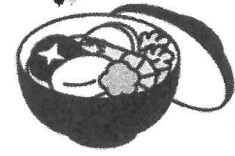
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きをつし、慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

鏡もち



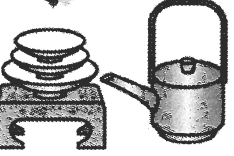
昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、橙というミカン科の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

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、現在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。

<p>昔の学校給食について知ろう!</p> <p>山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のために、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>	<p>明治 22(1889)年~</p> <p>やまがたけんつるおかまち しょうがっこう ます 山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のために、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>	<p>昭和 22(1947)年~</p> <p>せんご ララ (きゅうざいとうにんだん) 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>
<p>昭和 25(1950)年~</p> <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>	<p>昭和 38(1963)年~</p> <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>	<p>昭和 51(1976)年~</p> <p>べいはん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。