

# 18月 給食だより

2023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	
11水	★ 冬野菜カレーライス	米 大麦 じゃがいも でん粉 和三盆糖	油 オリーブ油	牛肉 豆腐 鶏肉 まぐろ	牛乳 小魚 みじき	にんじん 金時 パセリ 薬ねぎ	たまねぎ だいこん れんこん にんにく しょうが	514 684 881
12木	バターロールパン (幼、小1・2年なし)	パン うどん さつまいも 天ぷら粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	牛肉 かまぼこ	牛乳 ちりめん	にんじん 金時 葉ねぎ 食べて菜	はくさい たまねぎ だいこん もやし しょうが しいたけ キャベツ ごぼう	404 635 788
13金	わかめごはん	米 大麦 こうじもち さといも 砂糖	ごま	鶏肉 なると 小豆 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 金時 葉ねぎ	にんにく だいこん きんかん はくさい	580 685 897
16月	ミルクパン	パン 米 砂糖	油	油揚げ メルルーサ かつおぶし	牛乳	にんじん 金時 食べて菜 七草	だいこん はくさい もやし えのきたけ かぶ たまねぎ キャベツ みかん	466 655 775
17火	オムライス	米 もち米 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	鶏肉 たまご 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ れんこん キャベツ えだまめ	462 605 729
18水	とんこつラーメン	ちゅうめん こんにやく 砂糖 お茶 みそ お茶 みそ	ごま油 油 ごま	豚肉 焼き豚 みそ ごぼう	牛乳 まねね	にんじん 金時 さやいんげん	キャベツ きくらげ にんにく しょうが ごぼう	353 631 774
19木	①ココア揚げパン ②全粒粉パン ブルーベリージャム	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ふしめん 米粉 ジャム	油 ごま ココア	きなこ 鶏肉	牛乳	にんじん 金時 パセリ 葉ねぎ	たまねぎ ロメインレタス だいこん もやし キャベツ はるみ ブルーベリー	457 560 739
20金	麦ごはん	米 大麦 でん粉 砂糖 だんご	ごま油 ごま 油	豚肉 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん 葉ねぎ 食べて菜	たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし	504 720 848

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「全粒粉パンとブルーベリージャム」がつきます。  
19日(木):①観小・高室小・観中・伊吹小中 26日(木):②中央幼・柞田小・常磐小・栗井小・豊田小・一ノ谷小・中部中  
～1月21日(土)～28日(土)の間、観音寺中央図書館2階ロビーにて学校給食展を開催しています。ぜひご来場ください。～

♥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。  
♥👜 のついてるものは手袋をして、配膳しましょう。  
♥23日(月)～27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	
23月	コッパン	パン じゃがいも はるさめ 砂糖	油 ごま	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト 葉ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい レタス もやし コーン	414 587 773
24水	少なめゆかりごはん	米 でん粉 砂糖 うどん	油	大豆 ハム 鶏肉 油揚げ なると	牛乳 かえり ひじき	ゆかり にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり はくさい りんご	331 625 776
25木	麦ごはん	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	ぶり 豆腐 油揚げ	牛乳	食べて菜 にんじん ひやっか	もやし キャベツ ぼんかん	480 633 773
26金	②ココア揚げパン ①全粒粉パン ブルーベリージャム	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 ジャム	油 オリーブ油 ごま ココア	牛肉 オリーブ牛肉 きなこ	牛乳 ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ ごぼう れんこん コーン えだまめ スイートスプリング	420 590 748
27土	いりこめし	米 さといも 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま	油揚げ 鶏肉 牛肉 みそ 大豆 ちくわ	牛乳 かえり 昆布	にんじん 金時 食べて菜 さやいんげん	しいたけ ごぼう だいこん レモン はくさい	377 598 767
30月	米粉パン	米粉パン 砂糖 春雨	油	スズキ ハム かつおぶし 肉だんご	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり コーン ロメインレタス はくさい しいたけ いちご	467 647 836
31火	麦ごはん	米 大麦 砂糖 でん粉 春雨 ゼリー	ごま油	はまちの照り焼き パサパサ おかめのみそ汁 きりこゼリー	牛乳 おかめ	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ 香りんご	534 677 820

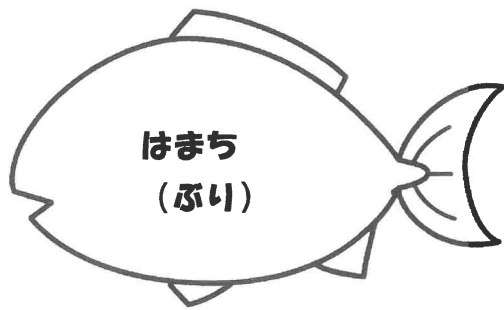
👜...「世界の味をめぐろう」給食 今月は、中国にちなんだ料理『マーボー豆腐』『シューマイ』『ごまだんご』が登場します。お楽しみに！  
★...「観音寺中学校リクエスト」給食 2年生が家庭科の授業を通して、「学力向上のための給食」として献立を作成しました。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。  
🐟...「伊吹中学校リクエスト」給食 全校生で、リクエスト献立について考えました。アピールポイントは「中華」です。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。  
🌸...「中部中学校リクエスト」給食 給食委員会が、リクエスト献立について考えました。今月は、香川県の県魚である「はまち」を使用した献立です。献立名は生徒直筆のものを掲載しています。

# 山・山・食育だより 1月号

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。

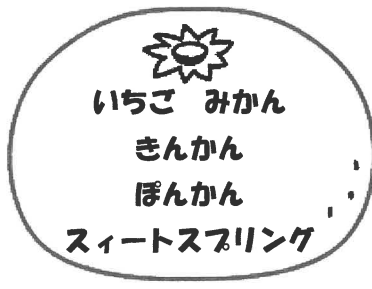
## 旬の味 ~ 1月に使う旬の食材 ~



はまち (ぶり)



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 食べる葉



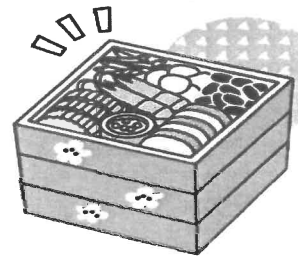
いちご みかん  
きんかん  
ほんかん  
スイートスプリング

## 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年間を健康に喜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



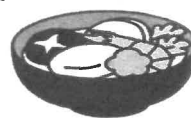
3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

### 〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- ◆きんとん…財産に恵まれるように
- ◆黒豆…マメ(健康)に暮らせるように
- ◆昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- ◆田作り…豊作になるように
- ◆エビ…長生きするように
- ◆数の子…子宝に恵まれるように



## お雑煮



地域や家庭によって、具材などはさまざまです。関東地方や東北地方では四角、関西地方や九州地方では丸もちを入れる所が多いようです。香川県では「あんもち雑煮」といって、あんこの入ったもちを白みそ仕立ての汁に入れます。



## 2 1月24日~30日は「全国学校給食週間」です!

# 学校給食のあゆみ



◆学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。

**明治22年**

おにぎり・やぶ煮・漬物  
山形県の私立米澤小学校で出されたとされる給食

**昭和初期**

胚芽米飯・すいとん・漬物  
胚芽米のご飯と、きな粉とサクラエビの入ったすいとん  
※当時、国から推奨された献立

◆戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体・ララ(アジア救援公認団体)からの援助物資で、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。そこで、東京などの子どもたちへ試験的に学校給食を実施することになり、この日に給食用物資の贈呈式が行われました。それを記念して12月24日を「学校給食記念日」としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

**昭和22年**

マカロニとサケ缶のミルクスープ  
ララ物資を使って、東京の小学校で出された給食

**昭和30年代**

パン・ミルク・カレーシチュー  
当時、子どもたちに大人気だったケチャ肉の入ったカレーシチュー

**昭和40年代**

ソフトめん ミートソース・フライポテト・ミルク・桃缶  
「ソフトめん」は、給食のために開発されためん

◆学校給食は当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。現在では、子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように、お手本となるような「教材」としての役割も担っています。

## ~「学校給食展」のお知らせ~

「全国学校給食週間」を前に、1月21日(土)~28日(土)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。