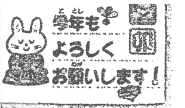




給食だより

♡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。
 ♡23日(月)～27日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。



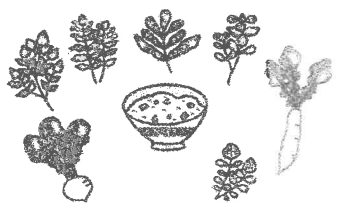
★大野原学校給食センター

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	
11 水	ビビンバ	とうふとわかめのスープ 枝豆の塩ゆでいちご	こめ おおむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん たべてな	にんにく もやし えだまめ いちご	460 635 738
12 木	バターロールパン (こ・小1.2年なし)	年明け八菜うどん 金時かき揚げ きゅうりのごま酢あえ みかんクレープ	パン うどん かたくりこ さつまいも こむぎこ さとう クレープ	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	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 コーン	411 665 775
13 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	502 688 818
16 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 コーン たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん かぶはくさい	447 638 792
17 火	麦ごはん 世界をめぐる給食 中国	さわらのレモンパッパ焼 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 そうめん	ごま	さわら 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	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	457 618 733
18 水	麦ごはん	揚げぎょうざ 麻婆豆腐 拌三糸(ハンサンズー)	こめ おおむぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎょうざ ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	きんときにんじん はねぎ	しょうが にんにく ねぶかねぎ きゅうり キャベツ	483 693 795
19 木	麦ごはん	煮込みおでん 海そうサラダ ぼんかん	こめ おおむぎ さとう いも こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	とりにく うずらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ しおこんぶ ちりめん	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり コーン ぼんかん	461 630 730
20 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 具だくさんのみそ汁	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	はねぎ さやいんげん にんじん	にんにく しょうが もやし だいこん えのきたけ キャベツ	456 630 731
23 月	コッペパン ふるさとの食 再発見週間	ギリシャ風ミートグラタン レタスの ごまドレッシングあえ 豚肉と春雨のスープ	パン ポテト さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ にら	たまねぎ レタス もやし しいたけ はくさい	439 626 772
24 火	いりこめし	とり肉のゆずしょうゆ焼き もやしの甘酢あえ すまし汁 和三盆糖	こめ さとう いも わさこんぼう	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 ちりめん わかめ	きんときにんじん にんじん はねぎ	だいこん ゆず もやし きゅうり えのきたけ	446 618 722

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	
25 水	麦ごはん	ぶりのてり焼き 百花の雪花 キャベツのごまちりあえ しょうゆ豆	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぶり あぶらあげ とうふ そらまめ	ぎゅうにゅう ちりめん	ひやつか にんじん	キャベツ きゅうり	495 687 802
26 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 ブロック ロメインレタス にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	465 668 822
27 金	チキンカレーライス	元気サラダ 青りんごゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ゼリー	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 コーン エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	477 648 752
30 月	スイートロールパン (こ・小1.2年なし)	しっぽううどん かえりと大豆の揚げ煮 ひじきのサラダ ヨーグルト	パン さとう いも うどん こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ だいず ハム	ぎゅうにゅう かえり ひじき ヨーグルト	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう きゅうり レタス	368 630 742
31 火	オムライス	ビーンズサラダ 白菜と肉だんごの スープ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご きんときまめ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり はくさい しいたけ	466 651 747

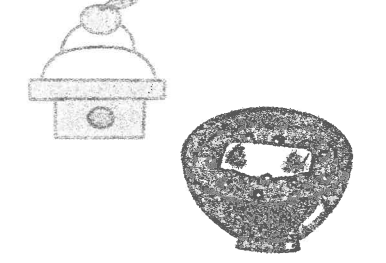
1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

七草がゆ



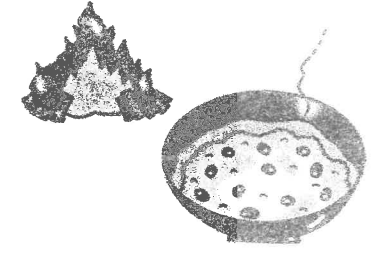
せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。

鏡開きのおしるこ



お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。

小正月の小豆がゆ



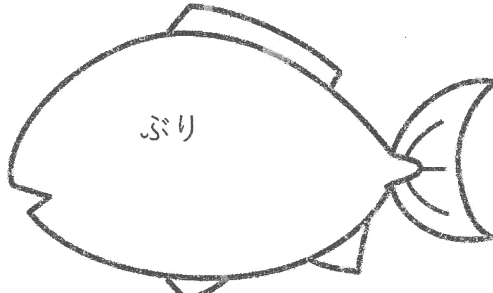
1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。

食育だより 1月号

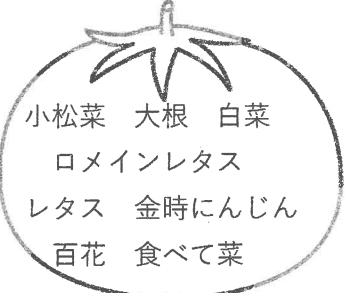
新年あけましておめでとうございます。1月は年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まる月です。

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 ~



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 食べて菜



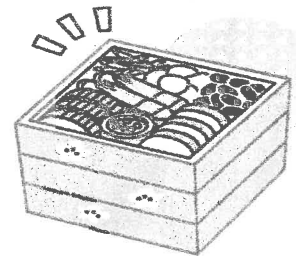
いちご
ぼんかん
スイートスプリング

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年間を健康に喜ば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。

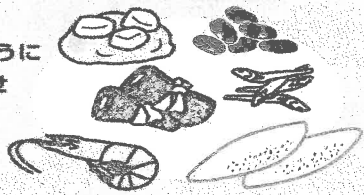
おせち料理



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
- 魚豆…マメ(健康)に喜ばれるように
- 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、あんこの入ったお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・焼き魚・漬物
山形県の私立小学校で出されたとされる給食


昭和初期



胚芽米・ずいとう・漬物
豚身米のご飯と、きな粉とサクツエビの入ったおにぎりで、栄養満点!

※当時、画から推奨された献立

昭和22年



マカロニとサケ缶のミルクスープ
ラフ調理を使って、東京の小学校で出された給食

◆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クジラの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。

