



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
			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	★チキンカレー イス	★元氣サラダ ★ココアビーンズ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム かつおぶし だいず	ぎゅうにゅ う こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	446 646 795
12 木	黒豆ごはん	さわらのレモンペッパー焼き 五色なます あんもち雑煮	こめ むぎ さとう あんもち		くろまめ さわら たまご	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ	レモン だいこん きゅうり	445 645 793
13 金	★バターロールパ ン	年明け野菜うどん 金時かき揚げ 野菜のごま酢あえ ヨーグルト	パン うどん でんぶん さつまいも こむぎこ さとう	あぶら ごま	とりにく ちらし かま ぼこ	ぎゅうにゅ う ヨーグルト	きんとき にん じん はねぎ にんじん	しょうが はくさい たまねぎ だいこん もやし ほししいたけ キャベツ きゅうり	426 618 760
16 月	麦ごはん	松風焼き レタスとブロッコリーのごま酢あ え ★けんちん汁 きんかん(小・中)	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく	ごま あぶら	とりにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ	にんじん ねぎ ブロッコリー	ほししいたけ しょうが レタス だいこん しめじ ごぼう きんかん	424 615 756
17 火	ミルクパン	★いかのさらき揚げ 七草ぞうすい 和風サラダ	パン さとう でんぶん こめ じゃがいも	あぶら ごま	いか とりにく あぶらあげ たまご ハム	ぎゅうにゅ う	ほうれんそう こまつな みずな さやいんげん	しょうが だいこん かぶ はくさい えのきたけ	455 660 812
18 水	麦ごはん	★すき焼き風煮 金時にんじんの松葉揚げ りんご	こめ むぎ こんにゃく ふ さとう こむぎ こ	あぶら	ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅ う かえりちり めん あおのり	にんじん きんとき にん じん	はくさい だい こん ねぶか ねぎ えのきたけ りんご	454 658 809
19 木	麦ごはん	揚げ出し豆腐のおろしかけ まごはやさしい煮 食べて菜とコーンのあえ物	こめ むぎ こむぎ こ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごま	とうふ ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅ う こんぶ ちりめん じゃこ	ねぎ にんじん さやいんげん たべてな	だいこん ごぼう ほししいたけ コーン もやし	435 631 776
20 金	★全粒粉パン	★じゃがいものミートソース焼き ファイバーサラダ ★ふるさとスープ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅ う ウイナー いんげん まめ	ぎゅうにゅ う チーズ きわかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン セロリ レタス だいこん しめじ	418 606 745
23 月	麦ごはん	★はまのちの照焼き 百花の雪花 ★ふしめん汁 ★和三盆糖	こめ むぎ さとう ふしめん	あぶら	はまち とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅ う わかめ	ひやつか きんとき にん じん ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ	461 668 822

★給食ではR2年度より、香川県で生まれた砂糖「希少糖(レアシュガー)」を料理に取り入れています。

★「学校給食週間」に合わせて、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、市内の小・中学校の作成した、食育に関するポスターや標語等の作品を展示しています。ぜひ、足をお運びいただけたらと思います。★

- 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。
- 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、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。期間中の郷土料理、香川県産の食材には、下線を引いています。

- ★豊浜幼稚園
- ★豊浜小学校
- ★豊浜中学校

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
			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	
24 火	豊浜中1-1 リクエスト給食	★白身魚のバジルフライ ★海藻サラダ ★ふるさとあつたか クリームシチュー ★みかん	こめ パン さとう じゃがいも こむぎ こ	あぶら ごま バター	すずき ベーコン とりにく	ぎゅうにゅ う わかめ こんぶ かんてん ちりめん じゃこ チーズ クリーム	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ レタス かぶ しめじ かぶ みかん	493 715 879
25 水	★米粉パン	★鮭のおろしかけ 食べて菜のおひたし ★豚汁 スイーツプリン	こめ むぎ こむぎ こ でんぶん さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごま	さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅ う	たべてな にんじん ねぎ	だいこん キャベツ もやし ごぼう しめじ スイーツプリン	453 657 808
26 木	ふるさとの食 再発見週間	★鶏肉の塩こうじ焼き ★ロメインレタスのあえ物 具だくさんのみそ汁	こめ むぎ こんにゃく こうじ さとう	あぶら ごま	あぶらあげ とりにく ハム とうふ	かえりちり めん ぎゅうにゅ う	にんじん ロメインレタス ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ にんにく キャベツ だいこん はくさい しめじ	442 641 788
27 金	★いりこめし	★打ち込みうどん 釜揚げいりこの磯辺揚げ 百花のツナあえ 四国ゼリー	パン うどん さつまいも さとう ゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ いわし まぐろ	ぎゅうにゅ う	にんじん ねぎ ひやつか	はくさい だいこん ほししいたけ もやし コーン レモン	451 654 804
30 月	スイートロールパ ン	★煮込みおでん リーフレタスのあえ物 ぼんかん	こめ むぎ こんにゃく さとう	ごま あぶら	てんぷら うずらたま ご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅ う ちりめん じゃこ	にんじん リーフレタス こまつな	だいこん しょうが キャベツ ぼんかん	420 609 749
31 火	★きなこ揚げパン	★ごぼうとれんこんのサラダ ★ミネストローネ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	きなこ ウイナー いんげん まめ	ぎゅうにゅ う	にんじん こまつな トマト	ごぼう れんこん コーン セロリ たまねぎ エリンギ	433 627 771

全国学校給食週間 1月24日～30日

日本の学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡町の忠愛小学校で初めて出されたのが始まりです。そして、戦後、食料不足で苦しむ子どもたちのために、昭和21年12月24日に給食が試験的に再開されたことを記念し、感謝の気持ちを忘れないために、1ヶ月後の1月24日～30日を「全国学校給食週間」としました。ふるさとの食再発見週間中も兼ねて23日～27日の給食には、香川県産、観音寺市産の食材を使用したり、香川県の郷土料理を取り入れたりしています。

リクエスト給食について

3学期の給食には、豊浜中各クラスのリクエスト献立と、豊浜小6年生のリクエストメニュー(★印)が登場します。お楽しみに!



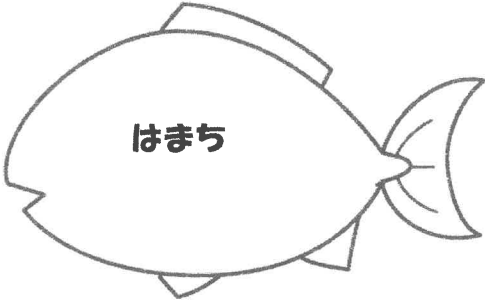
注)12日(木)のあんもち雑煮は、よくかんで食べるようご家庭でもお話しください。

食育だより 1月号

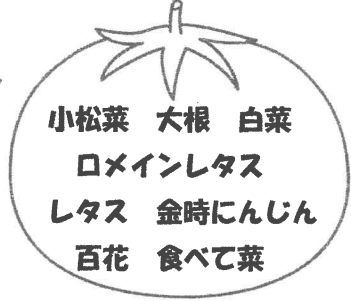
新年あけましておめでとうございます。1月は年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まる月です。

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。

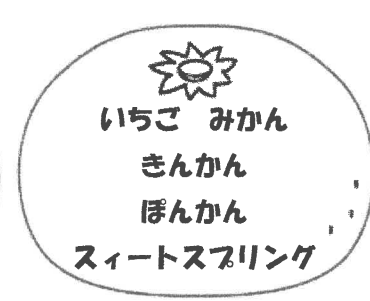
旬の味 ~ 1月に使う旬の食材 ~



はまち



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



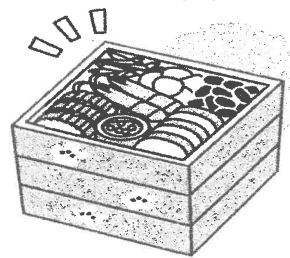
いちご みかん
きんかん
ぼんかん
スイーツフリング

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



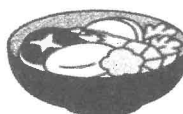
3月3日(桃の節句)や5月5日(端午の節句)のように、季節の節目となる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「お節」とよんでいました。現在では、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

〈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
山形県の私立志摩小学校で出されたとされる給食

昭和初期

胚芽米・すいとん・漬物
胚芽米のご飯と、きな粉とリクアエビの入ったすいとんで、茶碗蒸し!

※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
当時は、子どもたちに大人気だったクジラ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。

