

18月 給食だより

2024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。
- 22日(月)～26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

期間中および、かがわ印給食ウィークでの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・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
10水	野菜カレーライス	ポテトチップス 川口風口末 ミニトマト(小中) フレンチシッパス	大麦米 じゃがいも イブキ ホワイト	油	豚肉 牛乳 かえり	にんじん 小松菜 ブロッコリー トマト ミニトマト	たまねぎ ユース にんにく えだまめ ほうろく	441 609 780
11木	ミルクパン	七草ぞうすい 金時にんじんの松葉あげ 食べて菜のおかかあえ 金時みかん	パン 米 さつまいも てんぷら粉	油	油あげ かつおぶし 牛乳 青のり	食べて菜 小松菜 金時にんじん にんじん 七草	大根 白菜 えのきたけ かぶ キャベツ もやし 金時みかん	454 578 745
12金	わかめごはん	鶏肉のてりやき あんもち雑煮 紅白なます きんかん	米 大麦 でん粉 さといも 砂糖 大福もち	ごま	鶏肉 油あげ なると みそ	牛乳 わかめ	金時にんじん 白菜 大根 きんかん	549 675 830
15月	バターロールパン (幼、小1・2年なし)	年明け八菜うどん かきあげ 野菜のあえもの	パン うどん さつまいも てんぷら粉 砂糖	油 ごま	豚肉 かまぼこ	牛乳 ちりめん	金時にんじん しょうが 白菜 たまねぎ 大根 ごぼう もやし しいたけ キャベツ コーン	372 631 779
16火	麦ごはん	松風焼き レタスあえ 肉じゃが 味付けのり	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃがいも こんにゃく 黒糖	油 ごま	鶏肉 豆腐 牛肉 みそ	牛乳 のり	葉ねぎ ブロッコリー にんじん さやいんげん	473 659 811
17水	麦ごはん	凍り豆腐の揚げ煮 野菜と糸寒天の酢のもの 具だくさんみそ汁 りんごのタルト	米 大麦 でん粉 砂糖 こんにゃく タルト	油 ごま	高野豆腐 牛乳 糸寒天	にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし りんご 大根 ごぼう まいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ	529 701 858
18木	黒糖パン	鶏肉のガーリック焼き ちりめん入りサラダ 白菜のスープ	パン 砂糖 春雨 黒糖	油 ごま	鶏肉 肉団子	牛乳 ちりめん	にんじん にんにく キャベツ きゅうり 白菜 たまねぎ しいたけ もやし	411 587 754
19金	ロメインレタスチャーハン	食べて菜とキャベツのサラダ 大豆とかえりの揚げ煮	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 かえり	金時にんじん たまねぎ にんじん 食べて菜 ロメインレタス キャベツ もやし	431 595 736

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	
22月	全粒粉パン	全粒粉パン じゃがいも 砂糖	油 ごま オリーブ油	牛肉 オリーブ牛肉 ハム 大豆 きな粉	牛乳	にんにく 金時にんじん さやいんげん トマト 食べて菜	にんにく たまねぎ エリンギ 白菜 もやし レタス	429 610 779
23火	麦ごはん	釜揚げいりこの スパイシーフライ ブロッコリーのごまあえ うちこみ汁 スイートスプリング	米 大麦 うどん	油 ごま	鶏肉 油あげ なると	牛乳 釜揚げいりこ	ブロッコリー 白菜 金時にんじん スイートスプリング 葉ねぎ	476 653 811
24水	麦ごはん	豚肉の生姜焼き もやしの和え物 百花の雪花 金時みかん	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま	豚肉 豆腐 油あげ	牛乳	金時にんじん たまねぎ しょうが もやし 白菜 キャベツ 金時みかん	471 607 780
25木	米粉パン	スズキのフライ 元気サラダ 地場産物スープ いちご	米粉パン 砂糖	油	ハム かつおぶし ベーコン スズキ	牛乳 昆布	金時にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 大根 ロメインレタス レタス いちご	408 591 764
26金	いりこめし	鶏肉のレモンじょうゆかけ 食べて菜のあえもの まごわやさしい煮	米 さといも 砂糖 でん粉 こんにゃく 黒糖	油 ごま	油あげ 鶏肉 かつおぶし 大豆 豚肉 竹輪	牛乳 昆布 かえり	金時にんじん しいたけ ごぼう 大根 レモン 白菜 もやし	455 611 789
29月	コッペパン	豚肉の香り揚げ じゃがいもサラダ コンソメスープ ネーブルオレンジ	パン でん粉 砂糖 じゃがいも スパゲッティ 黒糖	油 ごま 油	ハム ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ネーブルオレンジ	445 624 790
30火	麦ごはん	ツバスの照り焼き ロメインレタスのレモン酢あえ 白みそ汁 和三盆	米 大麦 砂糖 でん粉 和三盆	油	ツバス 油あげ みそ	牛乳 ちりめん	金時にんじん ロメインレタス キャベツ もやし レモン たまねぎ ごぼう 大根	488 599 785
31水	豆腐いり キーマカレー	鶏肉の塩こう じ焼き 食べて菜のサラダ いちご	米 大麦 こうじ 砂糖	油 ごま	豚肉 牛肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にんにく たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり いちご	462 609 786

●「全国味めぐり給食」 今月は、長野県にちなんだ料理『凍り豆腐の揚げ煮』『野菜と糸寒天の酢のもの』『具だくさんみそ汁』『りんごのタルト』が登場します。

●「かがわ印給食ウィーク」 香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。香川県でとれたおいしい食材を味わっていただきましょう！

●「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。イブキホワイトや、伊吹いりこを使用した献立です。

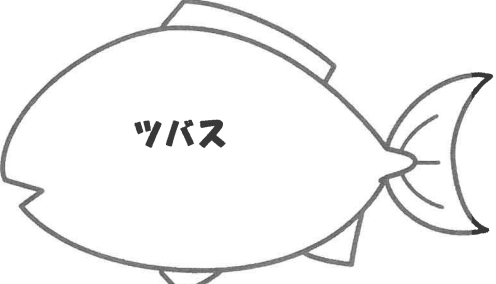
●「高室小学校リクエスト」給食 6年生が、リクエスト献立について考えました。塩こうじや食べて菜、いちごを使用した献立です。

食育だより 1月号

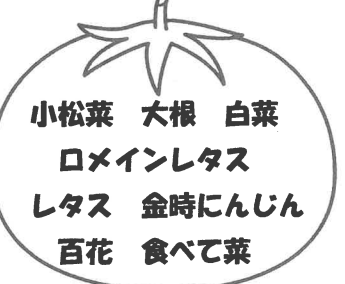
新年あけましておめでとうございます。1月は年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まる月です。

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、マスクの着用を心がけましょう。

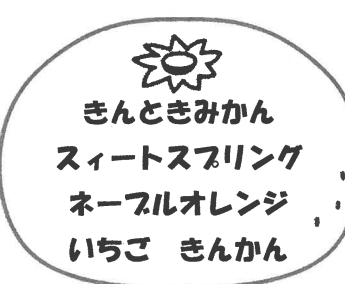
旬の味 ~ 1月に使う旬の食材 ~



ツバス



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




きんときみかん
スイートスプリング
ネーフルオレンジ
いちご きんかん

1 全国味めぐりについて

1月は長野県の郷土料理・特産物を取り入れた給食を実施します。給食を通して、全国のさまざまな食文化を学びましょう。

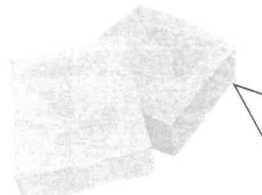
～長野県の郷土料理・特産物～

きょうどりょうり 郷土料理



長野県は、海から離れているため、海産物をはじめとした乾物などの加工品が発達したところ。「塩の道」と呼ばれる道を通り、塩や海産物などを内陸に運んでいたと言われています。ゆでたいかを塩漬けにした塩丸イカは、その代表的な保存食です。きゅうりや海藻と一緒に酢の物にした「塩いかの酢の物」は長野県の代表的な郷土料理です。給食では、塩丸いかの代わりに特産物の糸寒天を使った酢の物にしています。長野県には、他にも五平餅やおやき、野菜漬けなどの郷土料理があります。ぜひ調べてみてください。

とくさんぶつ 特産物



長野県の特産品には、りんご、そば、信州みそ、きのこ、寒天、高野豆腐などがあります。中でも高野豆腐の全国シェアは98%と高く、「凍み豆腐」と呼ばれ、さまざまな料理に使われています。長野県の凍み豆腐は、薄く切った物を乾燥させています。給食では、揚げた高野豆腐にタレをかけた「こおり豆腐の揚げ煮」を作ります。

長野県にちなんだ給食は、17日(水)に登場します。お楽しみに！

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
山形県の私立忠徳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で、栄養満点！

※当時、国から推奨された献立

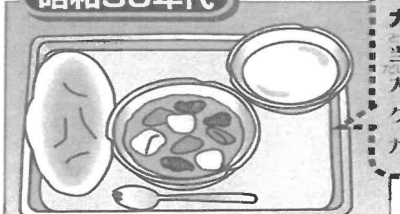
昭和22年



マカロニとサケ缶のミルクスープ
マカロニとサケ缶のミルクスープを使って、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シ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、稲作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」に合わせて、1月24日(水)～30日(火)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。